Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛ ЧИН

4 606895 000062

Нехило! новое тело к отпуску

Нездешний СЕКС
Заграница нам поможет

Жир побоку! (стр.106)

Полезная выпивка
То, что бармен прописал

Как не убиться
Проверено на болванах

ДОГГИ-СТАЙЛ
Все проблемы к чертям собачьим

ВСЕ МУЖСКИЕ ИГРУШКИ ПО ВИНТИКУ
стр. 56

содержание

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Фото на обложке: Blake Little
Модель: Tom Cortesi

июль 2000

42 Догги-стайл
Все проблемы к чертям собачьим.

48 Таможня дает добро
Чемодан: ни грамма лишнего веса.

56 Мужские игрушки
Детальный разбор.

62 Где-то посредине лета
Не забудь проделать ЭТО.

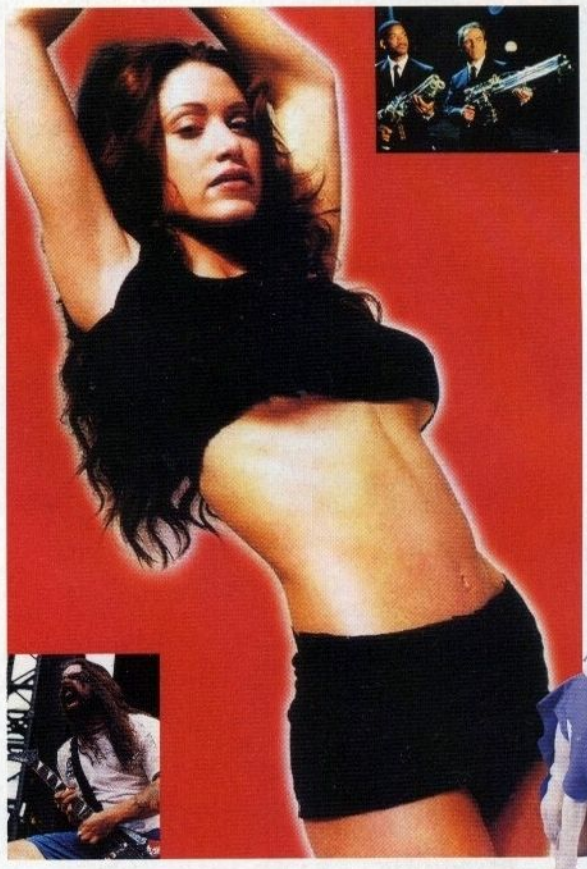
68 Модный. Новый. Русский.
Прощание с расписными.

88 Фитнес
Анатомия спортзала.

94 Девки, пушки, рок-н-ролл
Хлеба и зрелищ? Да!

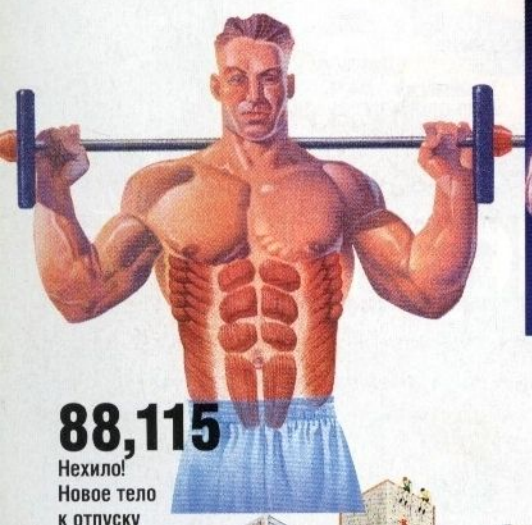
100 Ноу-хау
Как не убиться.

115 Телосложение
Часть четвертая.
Делаем пресс.



94
Все, что ты любишь, — здесь

42
Озвереть можно... И нужно!



56
Посмотри, что мы наковыряли

100
Проверено на балванах

48
Упакуйся на все 100

88,115
Нехило! Новое тело к отпуску

68
Куртуазно, блин!

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

11 Письмо редактора
Просто, как правда

12 На связи
Письма читателей.

14 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, секс, питание, книги и куча полезных советов.

30 Мужской разговор
Без денег=бездельник?

32 Школа жизни
Как жить с почти идеальной женщиной.

38 Отрыв
Колбаской по Малой Спасской.

50 Секс
Заграница нам поможет.

74 Рацион
То, что бармен прописал.

78 Карьера
Не будь козлом в огороде.

84 Внутри
Никаких мелких гадостей.

106 Про питание
Жир побоку!

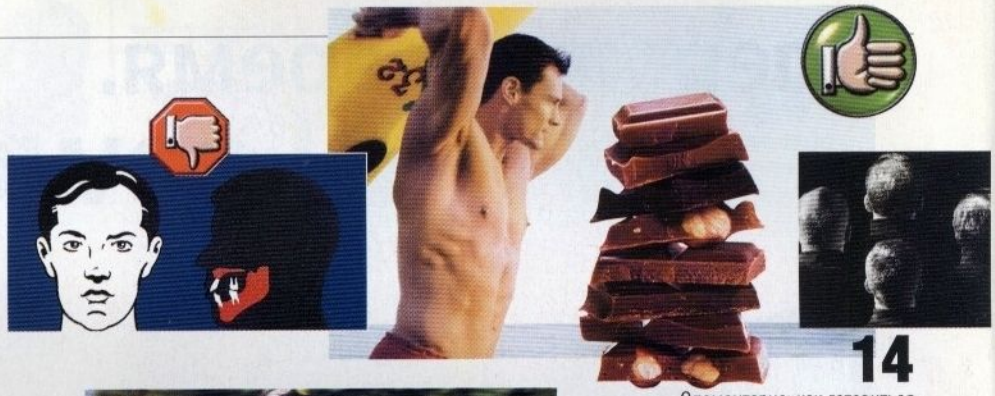
110 Для пользы тела
Это тебе по зубам.

125 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

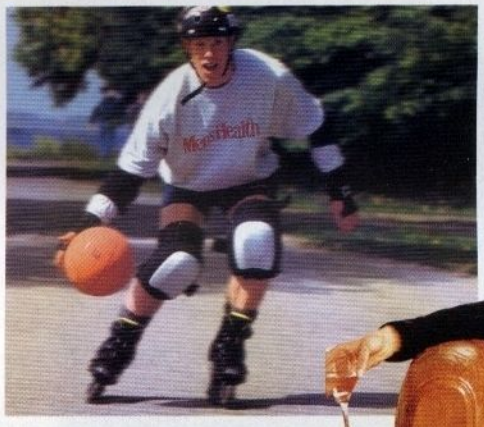
127 События
Что было, что будет.

128 Мужская консультация
Вы спрашиваете — мы отвечаем.

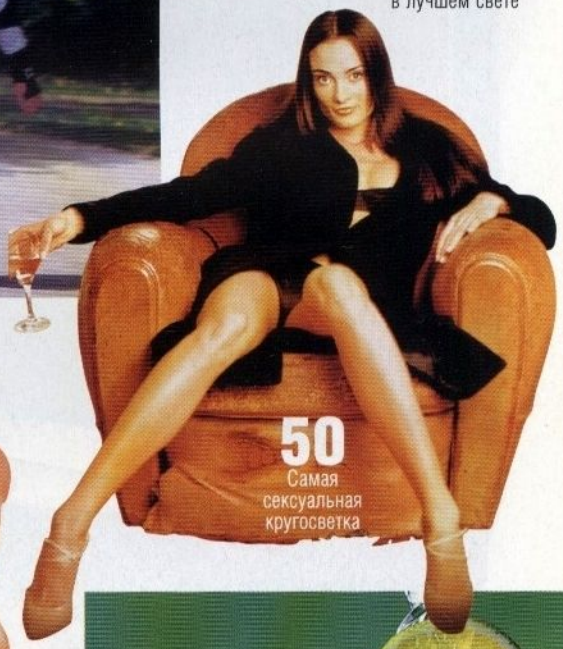
130 Постскриптум
Вячеслав Полунин: не смеши людей!



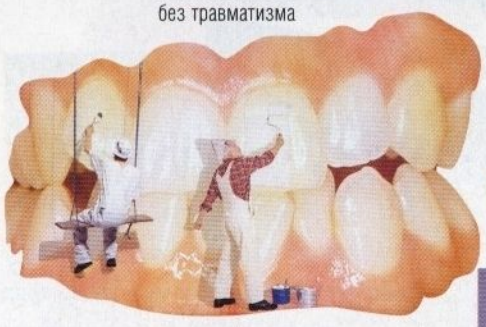
14
Элементарно: как готовиться к пляжным играм, как понимать лысину, разобраться с собственным лицом и показать его начальству в лучшем свете



38
Как колбаситься без травматизма



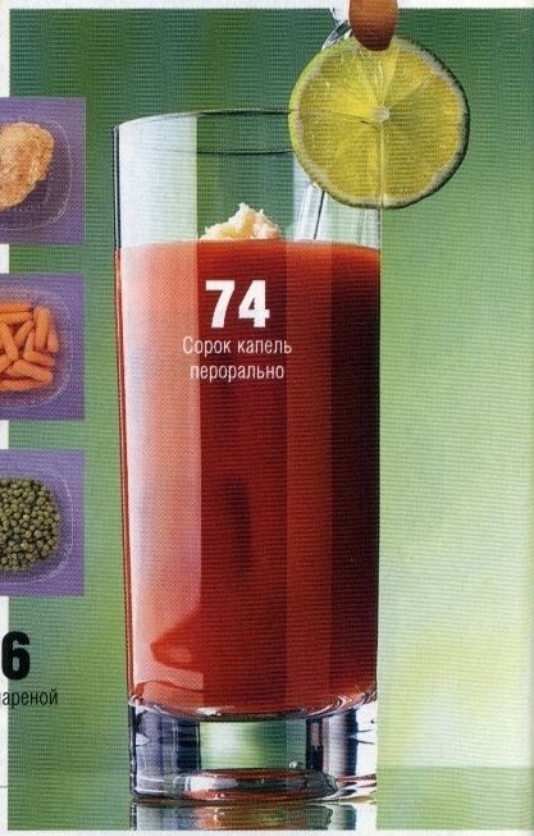
50
Самая сексуальная кругосветка



110
Косметический евроремонт

84
Обижаем маленьких

106
Проще пареной репы



74
Сорок капель перорально

Совет экспертов

Социолог, психолог,
доктор философских наук,
академик Российской Академии
Образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Иммунолог,
академик Российской Академии Наук
Петров Рэм Викторович

Академик Российской Академии Наук,
доктор медицинских наук,
директор Центрального
научно-исследовательского
кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук,
председатель секции андрологии
Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Главный кардиолог г. Москвы,
президент Московской ассоциации кардиологов,
профессор
Юренев Алексей Павлович

Men's Health International

Publishing Director, Vice President Ed. Fones
Executive Editor David Zinczenko
Managing Editor Bill Stump
Director of Operations Fran Luther
Associate Editor Mariska Van Aalst
Assistant Editor Tracy Erb
Editorial Coordinator Charlene Lutz
Rights Assistant Ellen Navitsky
Production Associate Darleen Malkames
Administrative Assistant Jessica Wrigth
Senior Vice President
Director of International Magazines
George Hirsch

Rodale Press, Inc.

Материалы публикуются с разрешения Rodale Press, Inc.
Все права защищены. Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ № 77-1555)
Тираж 77 000 экземпляров. Цена свободная.
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс»
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адреса и телефоны редакции и отдела рекламы
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, корп. 1. Тел.: 232 1750,
факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru
Отдел рекламы Тел.: 232 1750, 232 9277, 232 9278, факс: 232 1761
Отдел распространения Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

Главный редактор
Илья Безуглый
Главный художник
Константин Чувашев
Заместитель главного редактора
Александр Пигарев
Редакторы
Татьяна Олейник,
Александр Черкудинов
Редактор раздела моды
Виктория Мусса
Дизайнер
Денис Седякин
Стилист
Елена Шелухина
Медицинский редактор
Василий Шомов
Контрольный редактор
Марина Невражина
Фоторедактор
Евгения Щипалова
Ассистент редакции
Хатуна Кобиашвили

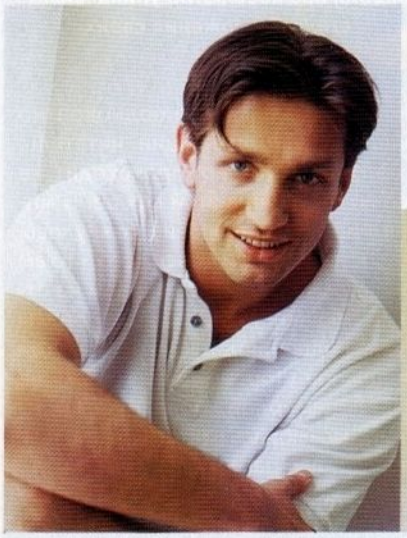
Над номером работали:
Владимир Гайдуков,
Елена Карчевская, Ирина Кошкина,
Алексей Трясков,
Антон Минский,
Алена Полосухина, Николай Прохоров,
Ольга Прохорова,
Денис Семенихин

Издатель
Ирина Хмельницкая
Заместитель издателя
Екатерина Устынюк
Директор по рекламе
Катя О'Брайен
Менеджер по рекламе
Маша Минаева
Работа с рекламодателями
Дильбар Бурханова
Ассистент отдела рекламы
Елена Бурякова
Финансы
Алексей Соснин
Директор по маркетингу
Елена Лакатош
Менеджер по маркетингу
Людмила Вержейская
Менеджер по связям с общественностью
Ирина Аносова
Маркетинговые исследования
Людмила Слащева
Директор по распространению
Евгения Якушина
Менеджер по распространению в регионах
Денис Кабакчи
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Инна Спицына
Ассистент координатора печати
Анна Цирельникова

Учредитель и издатель русского издания Men's Health
ООО «Юнайтед Пресс» Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, корп. 1
Совет директоров: Дерк Сауэр, Ирина Силаева, Татьяна Бакунина
Шеф-редакторы: Елена Мясникова, Эллен Фербеек

Наши распространители
Москва: «Логос-М» т./ф.: 974-2131; «Ода» т./ф.: 974-2132; «Центропечать» т./ф.: 974-2123; «Маарт-Медиа» т.: 332-5018; «Паблик-Пресс» т.: 299-02-62; «Центр Прессы» т.: 231-11-80; «Сегодня-Пресс» т.: 219-74-10; «Ариа-АиФ» т.: 928-49-30; «АРП – Регион» т./ф.: 973-80-45; «Пресс-Клуб» т./ф.: 755-91-65; «Агентство Роспечать» т.: 195-66-25; «ДМ-Пресс» т.: 231-12-24; «Пресс Пойнт Интернешнл» т.: 154-55-62. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т./ф.(812) 324-6740; «Метропресс» т.: (812) 275-3886. Новосибирск: «Топ-Книга» т.: (3832) 36-1026; «СА-Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (3432) 22-9279. **Самара:** «Ариэль» т.: (8462) 54-5193. **Казань:** «Ва-Банк-Пресс» т.: (8432) 76-0585. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 69-6583. **Воронеж:** «Сегодня Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051; **Киев:** «Индепендент Медиа Украина» — эксклюзивный распространитель журналов «Индепендент Медиа» на территории Украины т.: (044) 238-6048. **Рига:** «Янус» т.: (371) 722-6955. **Алматы:** «АИФ Казахстан» т.: (3272) 21-7603.

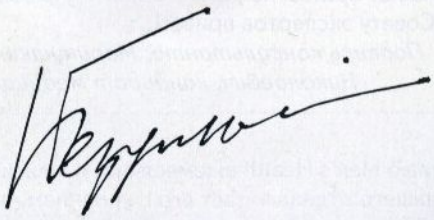
Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН



Илья Безуглый, главный редактор

Прошло ровно три года с того момента, как меня пригласили стать главным редактором нового журнала со странным названием «Мужское здоровье».
За время работы в правильном издании, напичканном полезными советами, я много чего нахватался. Например, я теперь зачем-то умею шнуровать кроссовки пятью различными способами, знаю, сколько калорий содержится в100 граммах квашеной капусты, и могу выговорить слово «аденозинмонофосфат» почти без запинок.
Но самыми ценными приобретениями стали вот эти незатейливые истины, которые раньше почему-то не приходили мне в голову. Спешу поделиться.

- Болеть противно не потому, что больно, а потому, что скучно. И на болезни тратится впустую масса времени, которое можно было бы провести куда как интереснее.
- Три оргазма лучше, чем два не потому, что это произведет на нее впечатление, а потому, что оргазм увеличивает количество иммунных клеток организма. И вообще, оргазм — это здорово.
- Спортом стоит заниматься не потому, что от этого растут мышцы и стабилизируется кровяное давление, а потому, что это очень азартно и можно кого-нибудь победить.
- Пять раз в день есть надо не потому, что это полезно, а потому что это вкусно. Даже если понемногу. И упускать лишний случай доставить себе гастрономическое удовольствие просто глупо.
- Деликатно общаться с женщинами следует не потому, что так принято, а потому что нервотрепка, которую они могут нам устроить, изрядно укорачивает жизнь.
- Быть начальником хорошо не потому, что у вас тогда много подчиненных, а потому, что в этом случае у вас мало начальников.
- Дорогие ботинки надо покупать не потому, что они престижные, а потому, что они носятся дольше и безболезненнее, чем ботинки дешевые.
- Выпускать журнал Men's Health, пожалуй, даже интереснее и веселее, чем его читать.



НА СВЯЗИ

Ну надо же! Сроду писем не писал, заставили все-таки! Разве можно сейчас, в наше смутное время, за $3 посетить сразу и терапевта, и психолога, и спортивный зал с инструктором, и все модные бутики объехать, и у стилиста побывать? В общем, вы — полная экономия денежных средств и времени.

Анатолий, 21 год, Чернигов

Предлагаю всем мужчинам выдать один журнал бесплатно, а дальше они его сами будут покупать как наркотик.

Руслан Чумаченко

Порадовала статья в мартовском номере «Ату его! Ату!» — клевые фоты. А стрелочками на них нужно было показать: никогда не носите такого ремня, с такой пряжкой и такой обувью — мы же, типа, даем вам грамотные советы... А какой интерес ваш журнал вызывает у девушек — даже не стану повторяться, вам об этом и так пишет каждый первый, хе-хе. С уважением к единственному, пожалуй, нормальному печатному изданию»

Дмитрий aka stress

Саратовский государственный медицинский университет. Лечебный факультет. Кафедра акушерства и гинекологии. Консультативная карта.

Фамилия и инициалы больного:
Men's Health, апрель 2000, рубрика «Элементарно» — «Вскрытие покажет».

Диагноз:
Бредовые построения.

Рекомендации консультанта:
1. Кроме конституционного права на собственное продезинфицированное белье, нужно еще помнить о разуме. Хирургическое стерильное белье при операции безоговорочно практичнее.
2. Но зачем же консультироваться с патологоанатомом? Можно попробовать связаться напрямую с апостолом Петром. Учтите — ваш интерес к прозектору может быть неправильно воспринят.
3. А вот брить операционное поле необходимо только непосредственно перед операцией. Чтобы в микротравмах от бритвы не успели возникнуть воспаления.
P.S. Совету экспертов привет!

Подпись консультанта: Маринушкин Дмитрий Николаевич, кандидат медицинских наук

Я покупаю Men's Health ежемесячно, и женский коллектив нашего отдела читает его с упоением, периодически теряя работоспособность от хохота. Ваш журнал очень информативен, в нем нет дурацких гороскопов типа «Кто ты — монашка или роковая женщина», статей вечно правых феминисток и язвительных замечаний в адрес противоположного пола. Спасибо вам за это. Желаем дальнейшего процветания.

Катя + сотрудницы авиации МЧС России

Приз этого номера — туалетная вода Pontaccio 21 от Gianfranco Ferre — достается читателю, который покорил нас абсолютно уникальным стилем изложения своих мыслей.

Пишет вам письмо неоднократно ваш душевно любящий читатель, и это, естественно, происходит не впервые в жизни в этой сфере. В минувшей пятницы мое терпение рухнулось, т.к. в моей душе просто разрывалось от того, что вы до сих пор в этом сегодняшнем времени нам не откликнули про наши отклики. Мол, ваши персоналы решили что-нибудь предпринять такую огласку той самой противоположной стороне между двумя не бескорыстной и лицемерной обязанности — не вскрывая, не читая и выбрасывается присланные вам письма... Справедливо разве.

Но все-таки неужели вашим работникам что-то затруднительно разделять про нашу единственную просьбу. Вы же прекрасно знаете, что у нас в городе Ипатово до сих пор не распространяются об ваших изданиях, а это-то можно купить в крупных городах, и это затрудняет такое обстоятельство от дорог.

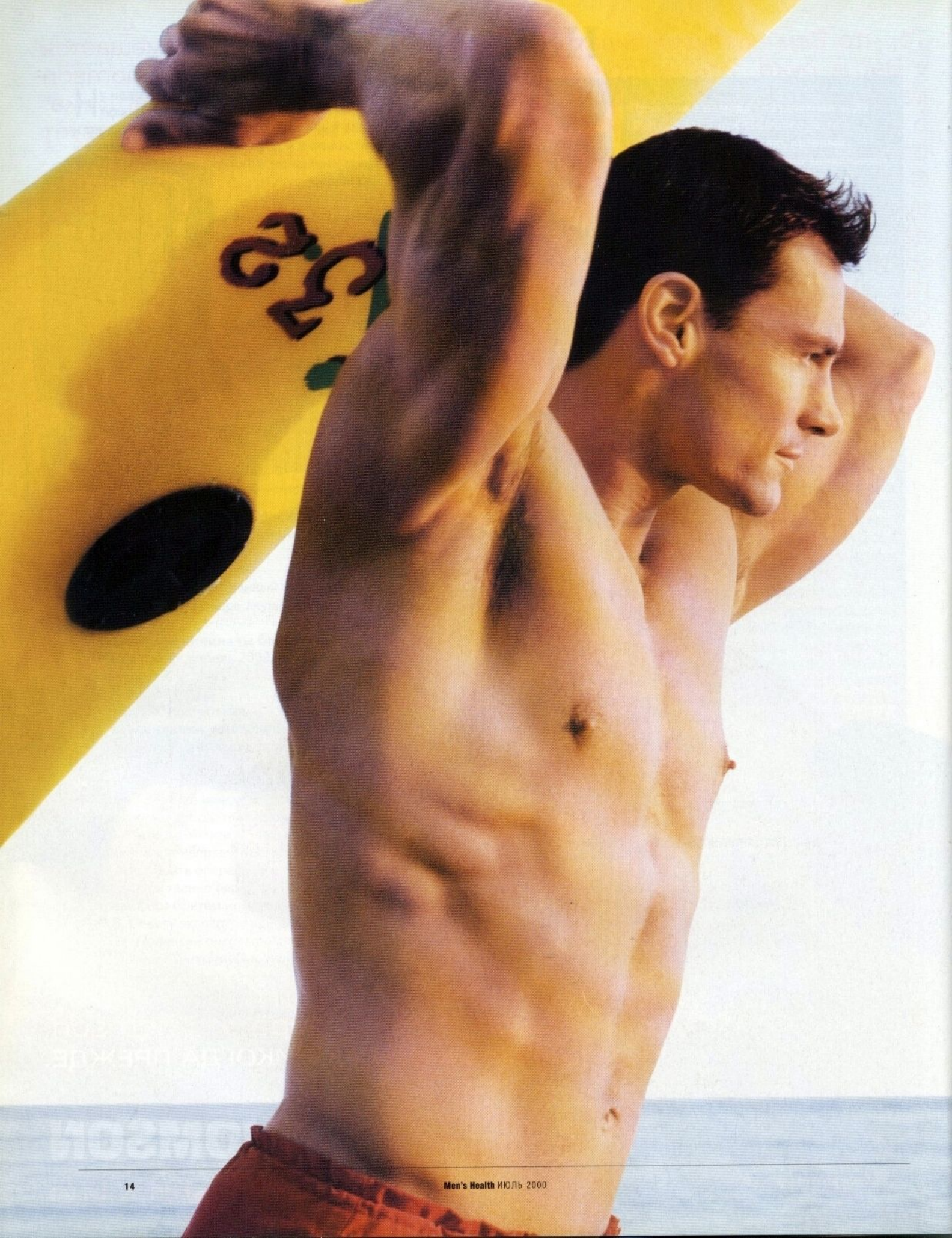
И поэтому мне пришлось неоднократно обратить к вам. Надеюсь, вы предпримете оказанное содействие, которое мы вас стольких сил пожертвовали эти данные инстинкты, за которого мы ни в чем не позволили пропустить ваши прошедшие журналы, и за этого мы полностью вам гарантируем их стоимости. Перед тем как выслать нам те самые журналы, напоминаю вам — нам нужны в соответствующем порядке с самого первого до самого восьмого.

С уважением.
Ваш любящий читатель
Чернов Алексей Владимирович
г. Ипатово, Ставропольский край

Алексей Владимирович!

К сожалению, номера с самого первого по самый восьмой уже давно исчезли не только из продажи, но даже из нашей личной редакционной подшивки, и персоналы сами не отказались бы их поиметь. Что касается обстоятельств от дорог, то приобретение дальнейших номеров можно оформить по подписке — достаточно заполнить наш купон и прислать его на адрес отдела распространения. Чтобы получить приз, нужно связаться с редакцией по адресу: 125212 Москва, ул. Выборгская, 16 (адрес электронной почты: mh@imedia.ru)

Эксклюзивный дистрибутор COFIDEC. Телефон (7+095) 937 12 37, факс 318 65 55. Товар сертифицирован.

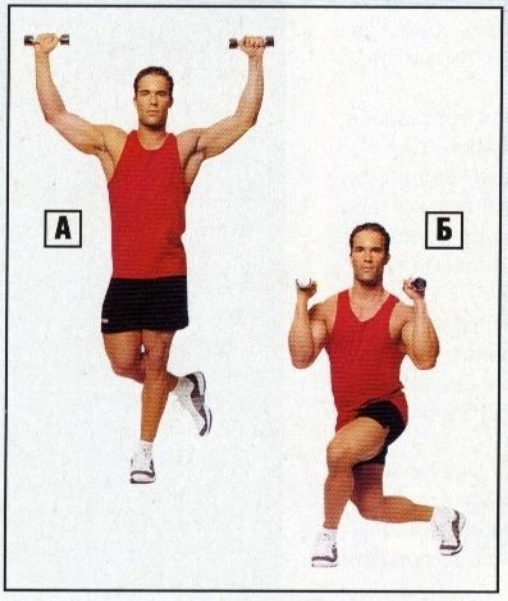


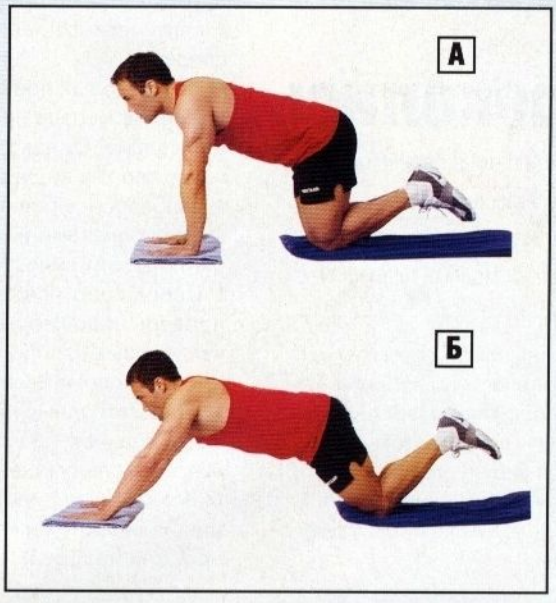
ЭЛЕМЕНТАРНО

Летняя форма

Два упражнения для пляжных развлечений

Для того чтобы преуспеть в таких летних видах спорта, как пляжный волейбол и футбол, каякинг и пр., необходимо привести в состояние боевой готовности мышцы ног, плеч и живота. Если заставить мышцы работать в непривычном режиме, они начинают работать интенсивнее, чтобы удержать баланс тела. Это прежде всего относится к самым крупным и сильным мышцам, на которые и приходится самая большая нагрузка во время пляжных игрищ и забав.





Плечи и ноги

Стань на левую ногу и заведи за нее правую как можно дальше. Подними над головой руки с небольшими гантелями весом не более 2 кг каждая (А). Приседай на левой ноге до тех пор, пока правая не коснется пола. Одновременно с приседанием опускай руки с гантелями (Б). Выпрямляясь, поднимай гантели над головой. Сделай три подхода по 20-30 приседаний для каждой ноги. Когда достигнешь легкости и непринужденности, осложни себе жизнь либо более тяжелыми гантелями, либо встав на что-нибудь шаткое-валкое типа надувного матраса или лошадиного крупа.

Мышцы живота

Стань на колени на полотенце или мат, расстеленные на полу. Положи перед собой полотенце и обопрись на него обеими руками (А).

Скользи по полу руками на полотенце максимально распрямляясь (Б).

Со стороны это должно выглядеть так, словно твое тело приняло исходную позицию для ныряния. Не спеша вернись в исходное положение на четвереньках. Сделай три подхода по 20-30 упражнений или столько, сколько сможешь за 45 секунд. Повернись лицом к Мекке и получишь дополнительный шанс попасть в рай.

Фото: Mitchel Gray; иллюстрации: Trevor Johnson

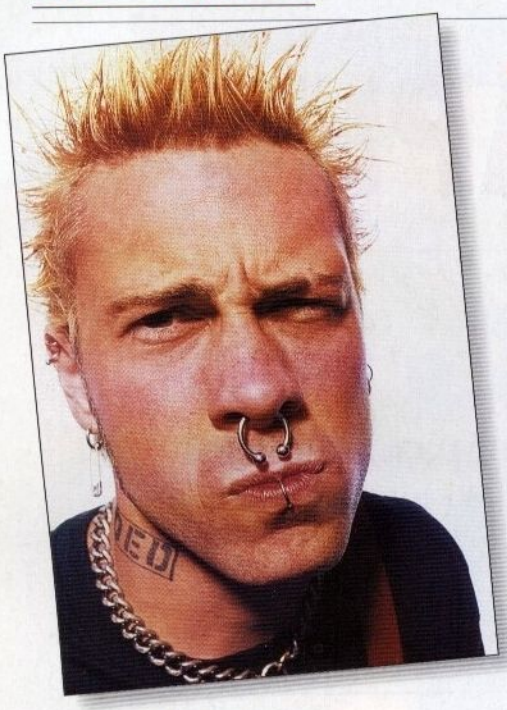


Фото: Stone

ПРОФИЛАКТИКА

Не проколись

Сколько нужно железа в организме? Если ты всерьез увлекаешься спортом, сто раз подумай, прежде чем пойти на поводу у современных модных тенденций.

Спорт и пирсинг плохо совместимы. В сочетании они склонны создавать медицинские проблемы: воспаления, дерматиты, опухоли. Поэтому, если ты разрываешься между любовью к спорту и желанием засунуть себе кольцо в нос, следуй хотя бы следующим правилам:

► Обязательно снимай все свои украшения перед любыми контактными видами соревнований и тренировок. Иначе колечко может легко прийтись не в бровь, а в глаз. Да и вырванные ноздри пока еще никого не украшали. Индивидуальные виды в подобной предосторожности не нуждаются, если украшения хорошо подогнаны и не трут.

► Новые проколы всегда особо чреваты возможностью заражения. После пирсинга пару недель вообще воздержись от любых тренировок.

► Будь осторожен, если во время спортивных занятий приходится сильно потеть или пачкаться. Принимая душ, тщательно промывай все проколотые места антибактериальным мылом и аккуратно высушивай их полотенцем или под сушкой. Желательно также применять кремы антисептического действия (но не на спирту).

► После новых проколов постарайся в течение месяца не плавать. Даже в бассейне. Однако, если тебя неудержимо тянет в воду, обязательно заранее обезопась ранки водонепроницаемыми повязками или жирными антисептическими кремами.

► Перед спортивными упражнениями проверь надежность фиксации фенечек на языке, если, конечно, не собираешься сломать себе зуб или загнать их в дыхательные пути.

► Прежде чем сделать дырку в носу, вспомни следующее: чаще всего «пирсинговые» стафилококковые инфекции начинаются именно в результате прокола ноздрей.

ПРО ПИТАНИЕ

Созрели вишни в саду у дяди Луиса Альберто...

Без витамина С твой организм не смог бы существовать в принципе — этот микроэлемент является одним из важнейших строительных материалов клетки.

Самым богатым по содержанию витамина С фруктом в мире является тропическая вишня по имени ацерола. Также ее еще называют барбадосской вишней. Причем в ацероле не просто много витамина С. Его там чудовищно много — примерно в тридцать раз больше, чем в лимонах или апельсинах. Транспортировке этот капризный южный деликатес подлежит с трудом. Зато сок ацеролы, сохраняющий в неприкосновенности весь запас ценного витамина, вполне доступен и нам, северным оленям.

(095)728-3333, 728-3159
(095)728-8077 (многоканальный)
АВТОЦЕНТР АВТОСТРАДА
Область
Авто центр
Москва
PRINCESS CARVER
Wellcraft
моторные яхты круизные катера
спортивные катера гидроциклы
BOMBARDIER
НА ВСЮ ПРОДУКЦИЮ ГАРАНТИЯ - 1 год
МОЛ №041179

ТАКТИКА

Пляж–2

Голливудские сценаристы, сделавшие фильм «Пляж», все–таки очень вяло обработали тему. На таком материале можно было бы снять не какую–то мелодраму, а по–настоящему захватывающий триллер

А ты что думал? В голом виде да на диком побережье… Это же просто идеальные условия для проверки на себе технологии выживания в экстремальных ситуациях.

В принципе, все, что плавает в море, может быть потенциально опасным для купальщика. Даже крошечная морская собачка может подплыть к тебе в открытом море и больно укусить за палец. Не говоря уж о ядовитых медузах. Чтобы ни у кого из морских гадов не возникло желания познакомиться с тобой поближе, не надевай белых плавок и блестящих предметов типа цепочки или браслета. Короче, того, что похоже на чешую.

Пляжный шезлонг — полезное изобретение. Но на нем комфортно не только отдыхающим, но и целым семействам грибков и бактерий. Чем он мокрее, тем больше от него неприятностей, но даже на сухой шезлонг подложи полотенце, которое после возвращения в гостиницу не стоит использовать.

Не вредно лишний раз напомнить хорошо известные факты. Скажем, от мусорки на пляже стоит держаться подальше — под прямыми лучами солнца внутри мусорного бачка может созреть такое бактериологическое оружие, за которое любой ближневосточный диктатор отдал бы половину своего золотого запаса.

Солнечных и тепловых ударов на песчаных пляжах происходит куда больше, чем на галечных, потому что песчинки выполняют функцию крошечных линз, отражающих свет и накапливающих тепло.

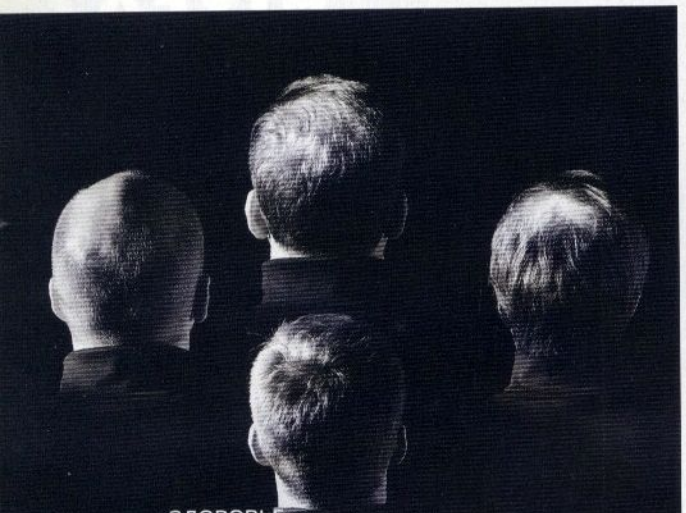
В сорокаградусную жару на пляже тележка мороженщика приобретает особенно заманчивый вид. Но не забудь: 100 г холодного лакомства содержат в себе около 600 ккал — столько же, сколько ты сжигаешь за полчаса усиленных тренировок в спортзале.

Даже самый аппетитно пахнущий шашлык лучше не покупать: способ его приготовления не обеспечивает полного уничтожения всех микроорганизмов, которые очень быстро заводятся в нагретом солнцем мясе. Самое большое количество несчастных случае на курортах связано вовсе не с белыми акулами-людоедами и не с внезапными цунами, а с дизентериями и прочими пищевыми отравлениями.

Отправляясь купаться, не стоит прятать бумажник в носки ботинок или в штанину свернутых брюк — именно там их прежде всего ищут пляжные жулики. А вот залезть в промасленный бумажный пакет с твоим завтраком они почти наверняка не догадаются.

Если ты занимаешься спортом на пляже, следствием может стать тепловой удар, поэтому пей сколько влезет. Алкоголь, естественно, исключен.

Иллюстрация: Влад Лесников



ЗДОРОВЬЕ

Когда в жизни все гладко

Сперва ты находишь в ванне одинокий волос. Потом — два. В следующий раз они уже пытаются проникнуть в водосток большой компанией, а у тебя на макушке появляется приятное сияние.

И что теперь делать? Пойти и с горя вырвать все остальные? Необязательно. Потому что это только с твоей точки зрения лысина портит человеку жизнь. Женщины смотрят на это дело иначе. Университетские социологи из Саарланда (ФРГ) провели недавно в Интернете широкий опрос — в опыте были задействованы более тысячи женщин. Им выборочно рассылали портрет одного и того же мужчины: в одном случае у парня была густая шевелюра, во втором он был лыс как колено (сами понимаете, что для компьютерной графики такая метаморфоза не проблема. Вон что они творят на рекламах средств по ращению волос). На третьей фотографии герою пририсовывали аккуратную плешку, окруженную островками сомнительной растительности. К изображению прилагались следующие вопросы.

Как вы считаете, является ли этот мужчина:

- ▶сексуально привлекательным;
- ▶хорошим любовником;
- ▶хорошим мужем;
- ▶хорошим отцом;
- ▶высокопоставленным человеком;
- ▶богатым человеком.

На каждый вопрос можно было ответить «да» или «нет».

Так вот: парень с безупречной прической победил только в одном случае. Женщины признали его самым сексуально привлекательным. Но вот совершенно лысый был определен ими как безусловно лучший любовник.

А во всех остальных категориях рекордсменом стал гражданин с лысиной «частичной». Его женщины с готовностью наградили высокими постами, большими деньгами, чадолюбием и признали самым лучшим мужем.

ПРОФИЛАКТИКА

Недетское удовольствие

Ну и пусть себе хихикают над тем, что у тебя в кармане всегда есть резервная шоколадка. Хорошо смеется тот, кто смеется последним.

И у тебя есть шанс по достоинству оценить эту истину потому, что результаты исследований американских медиков дают повод утверждать, что антиоксиданты, содержащиеся в шоколаде, способствуют снижению риска сердечно-сосудистых заболеваний. И это лишь приятное дополнение к выводам исследователей по поводу того, что «шоколадные» антиоксиданты аналогичны тем, которые содержатся в фруктах, овощах и красном вине. И принимают активное участие в профилактике рака и даже замедляют процесс старения.

А также:

1. Кофеин, небольшое количество которого содержится в шоколаде, стимулирует работу сердечной мышцы и нервной системы. При этом не возникает никаких проблем со сном.
2. Бактерицидные вещества, содержащиеся в шоколаде, защищают зубы от кариеса и воспаления десен.
3. Жиры, содержащиеся в шоколаде, не способствуют повышению уровня холестерина в крови.

СТАТИСТИКА

А также в области балета...

На печальные размышления наводят не только таблицы рейтингов нашей сборной по футболу в европейской классификации, но и статистические данные по поводу смертности от ишемической болезни и инфарктов, где мы занимаем отнюдь не почетное место.

Но, естественно, не чернухи ради приводим мы эти данные, а для того, чтобы ты убедился: чем больше овощей, фруктов и красного вина едят и пьют жители европейских стран, тем лучше у них показатели. Выводы сделай сам.

Страна	Число смертей на 100 тыс. населения в год (35-74 года)
Франция	57
Испания	80
Португалия	85
Италия	96
Люксембург	96
Бельгия	97
Греция	113
Голландия	127
Германия	139
Дания	140
Великобритания	188
Финляндия	217
Ирландия	246
Россия	340

Фото: Kurt Wilson/RSI, The Image Bank

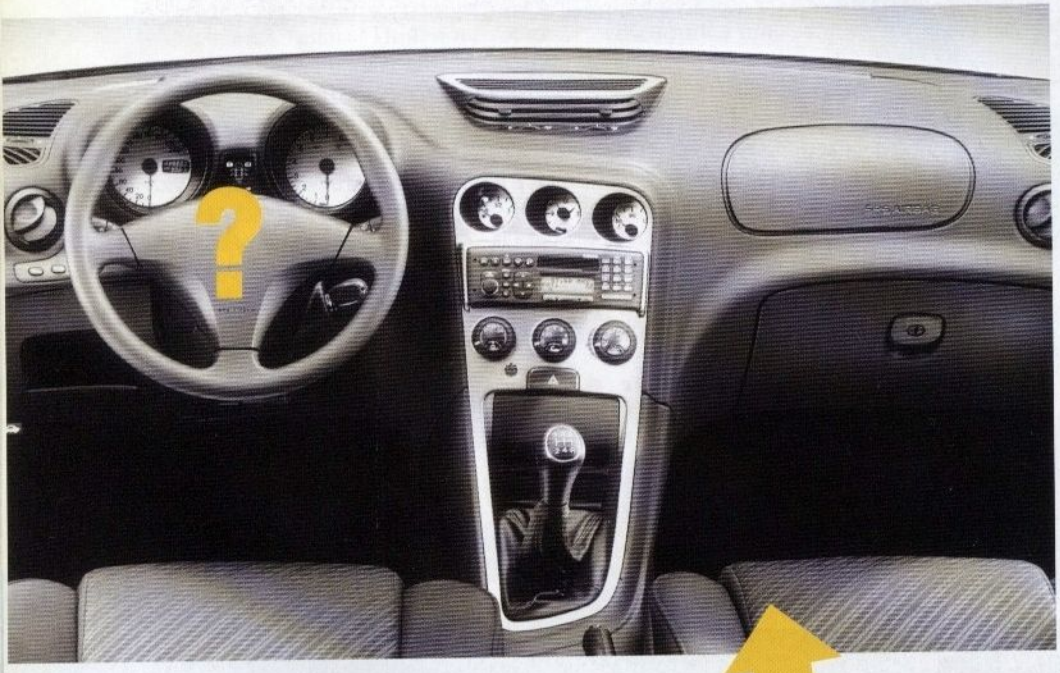
КОНКУРС

За нами не заржавеет

Объявляя в прошлом номере конкурс в статье «Знаешь, что это такое?», мы думали, что шутим. И что ни одного письма от вас мы не получим, потому что все равно ни один нормальный человек никогда не догадается, что это за железяка такая.

Так вот — пришло больше двухсот писем! Более того, в нескольких из них даже содержался правильный ответ!

Приз получает Сергеев Илья, город Калининград, первым приславший правильный ответ. Это вовсе не деталь кофемолки и не мотор от катера, как предположили большинство читателей. На самом деле это турбонагнетатель для 6-цилиндрового 3.0-литрового двигателя **BMW**. «Это новейший турбонагнетатель с электронно-изменяемой геометрией турбины. Впервые турбонагнетатель оборудовали электронной системой VNT (Variable Nozzle Turbine). Благодаря подобному устройству обеспечивается не только более высокий крутящий момент при старте, но и значительное повышение мощности двигателя автомобиля», — пишет знающий читатель. В награду за столь сверхъестественные технические познания Илья Сергеев получает в подарок годовую подписку на наш журнал.



ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

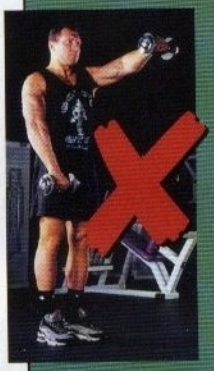
Раз вам нравится участвовать в конкурсах на железные темы, мы проводим второй тур.

Вопрос на засыпку. Салон какого автомобиля изображен на этой фотографии?

Приславшему наиболее полный ответ воздастся по заслугам. За нами не заржавеет.

СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

Тренировка передних пучков дельтовидных мышц



Обычно для тренировки этой группы мышц выполняется классическое упражнение «поочередный подъем гантелей перед собой». Но как и во всех упражнениях, выполняемых стоя, большая нагрузка ложится на поясничный отдел позвоночника в силу того, что вес поднимается перед собой на вытянутой руке.

«Этого можно избежать, сохранив в то же время все преимущества данного движения, если выполнить эти упражнения лежа, прикрепив короткую прямую насадку к нижнему блоку блочного тренажера (см. фото), — рекомендует тренер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин. — Поднимай руки перед собой до вертикального положения. Сохраняй их слегка согнутыми в локтях, ширина хвата 30 см, не расслабляй мышцы в нижней точке амплитуды. Сделай 3-4 подхода по 12-15 повторов».

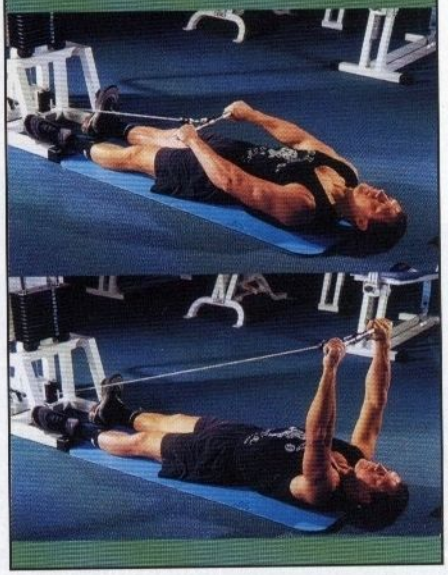


Фото: Дмитрий Донской

ТЕСТ

Почему у тебя болит живот?

Возможно, это нервы. Или вчерашняя подозрительная котлета. А возможно, что у тебя там поселился хеликобактер пилори — микроб, провоцирующий возникновение язвы. В последнем случае тебе необходимо срочно принимать меры — чем быстрее ты начнешь лечение, тем больше у тебя шансов полностью выздороветь. Пройди наш тест, чтобы выяснить — что происходит с твоим животом на самом деле.

Иллюстрация: Mark Lefkowitz

Периодически у тебя появляются несильные боли посередине живота в области желудка или чуть справа ниже грудины.

ДА → **Это обычные для язвы желудка симптомы — умеренные, «сосущие» или «грызущие» боли в животе, которые то появляются, то исчезают. Покажись врачу и сделай гастроскопию. Главное, не допустить, чтобы язва стала сквозной, превратившись в прободную. Это потребует неотложного вмешательства хирурга. Современные схемы лечения язвы желудка легко справляются с заболеванием.**

НЕТ ↓

Боли в желудке не имеют четкой локализации и усиливаются или успокаиваются после еды.

ДА → **Похоже, что это язва. Боли объясняются тем, что, когда пища переваривается в желудке, желудочный сок начинает раздражать язву и появляется боль. Иди к врачу. Чтобы уменьшить болевые ощущения, принимай перед едой антацидные препараты. Не пей обезболивающих таблеток типа аспирина или ибупрофена, они только ухудшат дело.**

НЕТ ↓

Тебя часто тошнит, и бывают позывы на рвоту.

ДА → **Это может быть симптомом язвы, если сопровождается болями в желудке. Обследуйся. Если есть примесь крови в рвоте (коричневого цвета) или в кале (черного цвета)— срочно в больницу. Это признаки язвенного кровотечения.**

НЕТ ↓

Скорее всего, это обычный гастрит от чего-то не очень съедобного (жирного, жареного или острого). Если эти явления длятся сутки — покажись врачу. А для профилактики налегай на рыбу. Полиненасыщенные жиры, содержащиеся в рыбе, оливковом и растительном маслах, убивают хеликобактер пилори, виновника твоих проблем.

Напоминаем: существует три типа язв.

А. Язва желудка
Хеликобактер часто проникает через защитную слизистую оболочку в области дна и тела желудка.

Б. Язва 12-перстной кишки
Попадая в 12-перстную кишку, кислота желудочного сока может привести к развитию язвы.

В. Язва пищевода
К счастью, достаточно редкая вещь, возникающая при забросе соляной кислоты из желудка в пищевод.

Теперь почти невозможно увидеть и почувствовать разницу между цифровой камерой и обычной

Сравнивайте и выбирайте
...Ваш выбор Canon...

Цифровая фотография означает моментальный результат. И если Ваши фотоснимки не завершают свой путь в семейном фотоальбоме, то весьма вероятно, Вы обнаружите, что одна из цифровых фото- или видеокамер Canon наилучшим образом соответствует Вашим требованиям. Они выглядят как обыкновенные фотокамеры, просты в управлении, используют для хранения снимков карты памяти Compact Flash, поддерживают прямой вывод изображений на принтер и комплектуются всем необходимым программным обеспечением для обработки изображений.

ВМЕСТЕ С CANON ВАШИ СНИМКИ ТОЛЬКО ВЫИГРАЮТ

MV 30i
- Матрица Progressive Scan CCD + RGB-фильтр
- Оптический стабилизатор изображения
- ЖК-экран размером 3,5 дюйма
- Гнездо AAS для микрофона, видеолампы, фотовспышки

Digital IXUS
- Самый маленький цифровой фотоаппарат
- Объектив 35-70 мм и CCD с 2,11 млн. пикселов
- Мультиточечный автофокус AiAF
- Интерфейс USB

PowerShot S20
- Самый маленький в своём классе
- Объектив 35-70 мм и CCD с 3,34 млн. пикселов
- Интерфейс USB
- Карты памяти CompactFlash типа I и II

PowerShot S10
- Стильный металлический корпус
- Объектив 35-70 мм и CCD с 2,11 млн. пикселов
- Интерфейс USB
- Карты памяти CompactFlash типа I и II

Товар сертифицирован

НАШИ ПАРТНЕРЫ:

МОСКВА (095):

КОНВЕРС*	917-9999
ДЕМОС*	956-6080
СИВМА*	933-5959
ТЕХСОЮЗ*	274-7112
ФОТОМАРКЕТ*	956-6099
ИНТЕЛИМПЕКС	292-7885
МИР КОПИРОВАНИЯ	242-7962
АДЛУМ*	482-0724
РУССКАЯ ИГРА	256-5091
ПАРТИЯ*	742-5000
ТЕХНОСИЛА	966-1001
ДИАЛ ЭЛЕКТРОНИКС	916-0010
М.ВИДЕО	921-0353
ЭЛЬДОРАДО*	976-5160
КОМПЬЮЛИНК	737-8855

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ (812):

ФОРТ	311-0675
ЯРКИЙ МИР	312-8915
МИР ТЕХНИКИ	327-5829
ДОМИНО	296-9505
ЭЛЬДОРАДО*	248-6271

КИЕВ (380 44):

ФОКСТРОТ	213-8865
ЭЛИКС ЦЕНТР	417-6603
DELTA COPY	463-6633
E.R.C.	238-6393

ДНЕПРОПЕТРОВСК (380 56):

АБВ-ТЕХНИКА	744-6250

Canon
www.canon.ru

* компании, где можно получить информацию о приобретении продукции Canon в других городах России

Представительство Canon в Москве: Космодамианская наб. 52, стр. 3, этаж 5 113054 Москва Тел.: +7 (095) 258 5600 Телефакс: +7 (095) 258 5601 Эл. адрес: info@canon.ru
Представительство Canon в Санкт-Петербурге: Конногвардейский бульвар 3, офис 3 190000 Санкт-Петербург Тел.: +7 (812) 326 6100 Телефакс: +7 (812) 326 6109 Эл. адрес: mail@canon.spb.ru
Представительство Canon в Киеве: ул. Ивана Франко 36, 252030 Киев, Украина Тел.: +380 (44) 246 5507 Телефакс: +380 (44) 246 5508 Эл. адрес: post@canon.kiev.ua

ДЕЛО ВКУСА

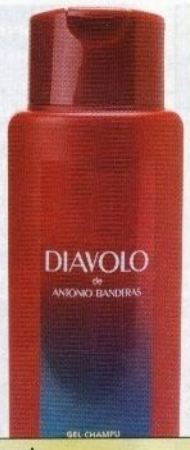
Выживает чистейший

Категорически лысых это тоже касается. Чистой, шелковистой и душистой должна быть не только шевелюра, но и кожа.

Weekend от **Burberrys** Моет с головы до ног, тонизирует, ароматизирует.

Life Essence от **Fendi** То же. Но еще и лечит местами.

Botanical Shampoo от **Sisley** Только для головы. Но зато хоть 5 раз на дню.



Diavolo от **Antonio Banderas** Хочешь в душ, а хочешь в ванну. Герой — везде герой.

L'Eau d'Issey от **Issey Miyake** Выглядит и пахнет так аппетитно, что рекомендуется держать подальше от детей.

Le Male от **Jean Paul Gaultier** По форме тюбика — вылитый клей БФ. По содержанию — отнюдь не он. Если не иметь в виду выражения «склеить подругу».

КАРЬЕРА

Свое место в жизни

В следующий раз, когда ты ненароком забредешь на производственное совещание, не плюхайся на первый подвернувшийся стул. Проверь по следующей схеме: что может подумать шеф о твоем выборе?

Места, которые любят занимать сотрудники, не готовые к совещанию Руководство хорошо знает этот прием и может вытащить тебя из укрытия, задав какой-нибудь трудный вопрос типа «А вы кто, собственно говоря, такой?»

Места для честолюбивых Шеф видит твои глаза. Блестящие трудовым энтузиазмом. Одно их созерцание создаст у него иллюзию того, что ты активно участвуешь в обсуждении проблемы.

Места во главе стола Раньше руководители предпочитали сидеть здесь. Поэтому любой сотрудник, занявший эти кресла, невольно будет вызывать подозрения в том, что он готов «подсидеть» свое начальство.

Это самые выгодные места Когда ты станешь говорить, начальник невольно вынужден будет повернуться в твою сторону. Что подчеркнет твою значимость.

ФИТНЕС

Дольше пауза — меньше вес

Ты думаешь, чем меньше передышки во время упражнений с весом, тем больше сжигается калорий?

И мы даже знаем почему: чем интенсивней нагрузка, считаешь ты, тем выше эффект. Эту традиционную логику, однако, опровергают результаты недавних исследований, в соответствии с которыми те, кто делает промежутки между подходами в 60 с, сжигают на 14% калорий больше, чем те, чьи передышки не превышают 20 с (при равном числе подходов). По мнению специалистов, все дело в том, что самая активная фаза сжигания калорий происходит после тренировок, когда мышцы восстанавливаются. В свою очередь время восстановления напрямую зависит от длительности тренировок. Соответственно те, кто делает большие передышки, занимается и восстанавливается дольше. И сжигает больше калорий, чем те, кто делает короткие.

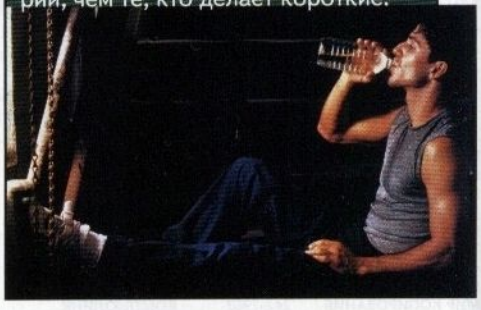


Фото: Stone, иллюстрации: Trevor Johnston

Ильичев А. Большая энциклопедия городского выживания

Изд-во ЭКСМО-Пресс, М., 2000.

Цитата: «Мало знать, что нельзя переходить улицу на красный цвет светофора... Надо выработать в себе условный рефлекс, для чего хотя бы десяток раз остановиться перед запрещающим сигналом. И привыкнуть. И потому не попасть под не успевший затормозить МАЗ». Банально? Ага! Для какого-нибудь захудалого европейца. А у нас принято гибнуть под колесами «копейки» в двух метрах от подземного перехода. Да и к палитре у нас отношение особое: красный — красивый, зеленый — гадость какая-то. Типа лягушки или жабы. К чему это все? Да к тому, что, живя отнюдь не в самой закономерной стране, мы ведем себя поразительно беспечно. В очередной раз наступить на грабли — нет проблем. Но что характерно: до сих пор в россиянах не перевелась вера в печатное слово. И эта книга — как раз тот случай, когда сожалеть об этом не приходится. Все в ней — от юридической казуистики в современной страховой медицине и правил поведения в городе, занятом войсками, до методов спасения в соседней речке-вонючке и способов уберечься от дежурного кирпича — имеет самое непосредственное отношение к жизни. Чтобы избежать всех этих напастей, для начала хорошо бы просто знать как. А потом, глядишь, и условный рефлекс выработается. Как с красным светом...

Дей Т. Секс от и до

Изд-во ФАИР-ПРЕСС, М., 2000.

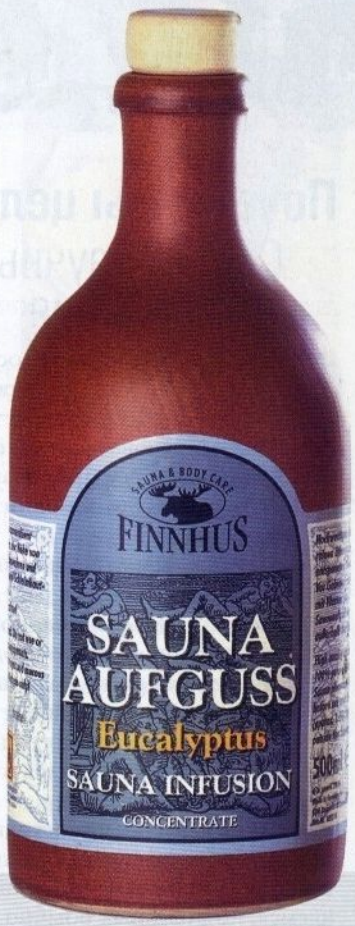
Строго говоря, книга такого типа всегда должны быть под руками. Особо вдумчиво читать ее и перечитывать необязательно — ничего супернового. Тогда зачем? Об этом ты узнаешь, когда появятся проблемы. Серьезные, несерьезные — какая разница. Все равно бежать на прием к сексопатологу или, не приведи господи, к венерологу как-то несподручно. Да и страшно. Да и... Словом, именно в такой ситуации эта книжка тебе пригодится на все 100. Тем более что в ней нет устрашающих историй типа «Пациент X долго жаловался на то, что...» или «Пациентка Y долго не могла понять, как...» Все просто, доступно и подробно — от зачатия и контрацептивов до ЗППП и возрастных неприятностей. Впрочем, точнее сказать, что и об этом тоже. Не устрашения ради, а чтобы удовольствия себе не портить.

Витамины и минеральные вещества

Изд-во ЗАО «ВЕСЬ», СПб., 2000.

Человек состоит из воды процентов на 70 (если не больше). В оставшихся 30 (или меньше) — полно витаминов и минеральных веществ. Журнал МН состоит из историй о витаминах и минвеществах процентов на 30 (если не больше). Поэтому мы не станем объяснять, почему и зачем они нужны. Если что забыл, читай первую часть энциклопедии — все очень научпопно. Но особо хочется отметить вторую часть, где в алфавитном порядке перечислены не только заболевания с пугающими названиями, но и мелкие неприятности типа сухой кожи, раздраженных десен и прочих покалываний и похрустываний. Причем с последующими рекомендациями, чего и сколько не хватает твоему организму.

ДЛЯ ДУША И ДУШИ
КОСМЕТИКА И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ДУША, БАНИ И САУНЫ



Товар подлежит сертификации

КУПОН 10% на разовую скидку до 31 июля
КОСМЕТИКА И АКСЕССУАРЫ ДЛЯ ДУША И ДУШИ ДЛЯ ДУША БАНИ И САУНЫ

Адреса магазинов
в Москве рядом со станциями метро
"Тургеневская" - ул.Мясницкая , 35, тел.204-1261
"Комсомольская" - ул.Краснопрудная, 1, тел. 262-5601
"Баррикадная" - площадь у входа, тел.255-1868
"Сокол" - Ленинградский пр-т, 75-а
"Профсоюзная", ул. Профсоюзная, 19
"Марксистская", ул.Таганская, 2, тел.911-7057 (202)
"Теплый Стан", ул. Профсоюзная, 154, тел.429-7809

в Екатеринбурге
ул.Вайнера, 10 , универмаг "Успенский"
ул. Белореченская

ФАКТЫ

Почему мы целуемся

Строго научные обоснования

1. Поцелуй дает возможность вблизи воспринимать запах феромонов — сексуальных ферментов друг друга.

2. Обычай целоваться восходит к древней процедуре облизывания друг друга в жару, чтобы пополнить запасы соли в организме.

3. Он также генетически связан с процедурой кормления ребенка пищей, предварительно пережеванной матерью. Гадость, конечно, но наше подсознание смотрит на дело несколько иначе…

4. Поцелуй воспроизводит сосательный акт кормления грудью, добрая память о котором хранится в подкорке каждого человека.

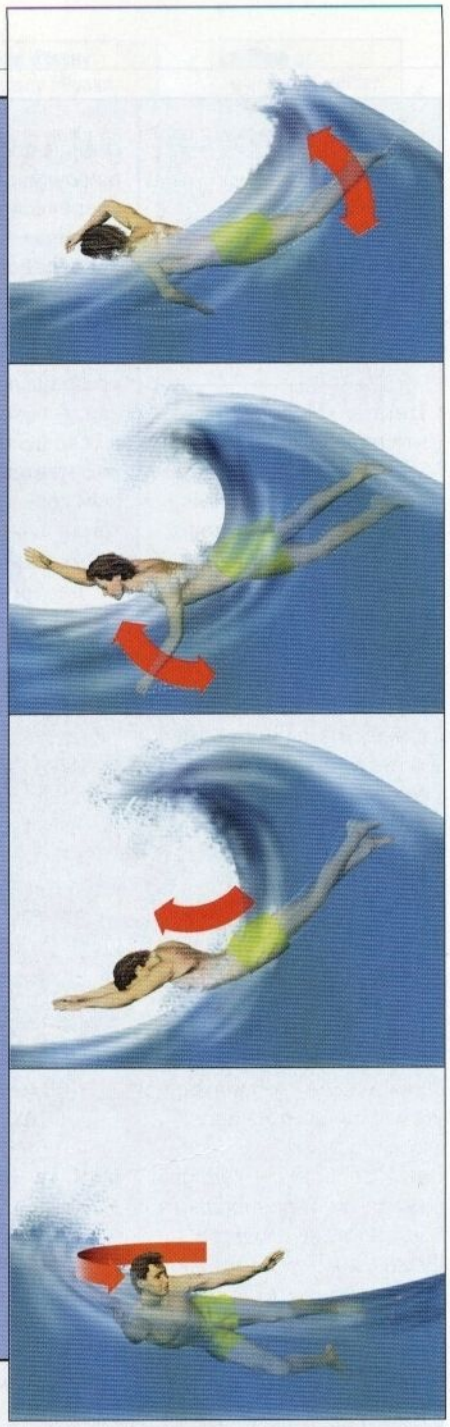
5. При поцелуях происходит взаимообмен полезными для здоровья бактериями. Вредными мы, правда, тоже меняемся, но полезных обычно бывает значительно больше.

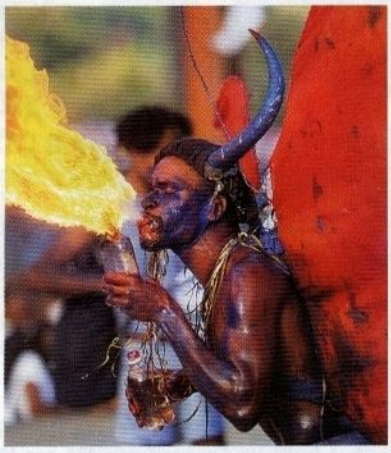
ТЕХНИКА

Несолоно хлебавши

Самые безопасные и приятные для катания волны (если не считать твоей джакузи) непосредственно у берега. Встань по грудь в воде и, поймав волну, постарайся проплыть на ней, не пересчитав головой камешки на дне. Предлагаем несколько приемов, с помощью которых ты можешь оседлать волну.

- ▶ Встань примерно в метре от места, где волны достигают апогея. Когда очередная волна начнет подниматься, резко оттолкнись от дна и, развернувшись лицом к берегу, постарайся плыть быстро, чтобы гребень тебя не догнал. Обе ноги работают одновременно вверх-вниз, как при способе баттерфляй.
- ▶ Почувствовав, что волна начинает тебя поднимать, начинай грести одной рукой (правой, если гребень разбивается слева, и наоборот). Голову и вторую руку держи над водой, чтобы уменьшить сопротивление.
- ▶ Как только гребень начинает скручиваться, прыгай вперед вместе с ним, вытянув ласточкой руки и ноги и прогнувшись.
- ▶ Чтобы остановиться, не врезаясь в гальку или вон в ту даму на резиновом утенке, необходимо всем туловищем резко развернуться навстречу волне.





ФИТНЕС

Тяжелый случай

Любишь тренироваться с тяжелыми предметами типа штанги? Отлично. А не мучает ли после этого изжога? Если нет — великолепно.

А вот если порою мучает, то имей в виду следующее: результаты исследований, проведенных специалистами Университета шт. Оклахома, свидетельствуют о том, что риск пострадать от изжоги у любителей бодибилдинга на 58% выше, чем у человека, ни к чему такому не склонному. И даже понятно почему. «Во время силовых упражнений мышцы пресса оказывают интенсивное давление на желудок, в результате чего происходит выдавливание желудочного сока в пищевод, — поясняет диетолог Филипп Шенефельд, — Это и есть причина изжоги. А для того чтобы ее избежать, рекомендуется закончить свою трапезу по меньшей мере за час до тренировок и делать глубокий выдох во время каждого повтора упражнений».

Фото: Everett Collection, CORBIS; иллюстрации: Trevor Johnston

ЗДОРОВЬЕ

Аллергическая семерка

Если ты не простужен, но кашляешь, чихаешь дома и на улице, да к тому же ходишь со слезящимися глазами и покрываешься красными зудящими волдырями, похоже, что у тебя аллергия.

А теперь познакомься с наиболее агрессивными аллергенами, а заодно учти, где их больше всего и попробуй от них избавиться. По данным пульмонологов и аллергологов НИИ Педиатрии и детской хирургии Минздрава РФ, выступавших на семинаре «Экология жилища и аллергия», наиболее часто аллергические реакции вызывают:

1. Плесневые грибки — 30%

Где находятся аллергены: в сырых влажных помещениях, туалетах, ванных комнатах с плохой вентиляцией, старых книгах и кондиционерах (!). Выглядят как сероватые, грязноватые налеты плесени на стенах, потолке или книжных страницах.

Как уменьшить вред: налади вентиляцию, почини сантехнику, чтобы не капало. Древний манускрипт — читай в электронной версии.

2. Клещи сапрофиты — 20%

Где находятся аллергены: в домашней пыли, коврах, старой мягкой мебели, содержимом антресолей, перовых подушках, старых матрасах и перинах.

Как уменьшить вред: купи мощный пылесос, распрощайся с ковром, оставшимся от прадедушки, выкинь старье и тряпье из антресолей, раз и навсегда избавься от перовых подушек и перин, заменив их на синтепоновые.

3. Пищевые добавки — 20%

Где находятся аллергены: в продуктах питания, куда добавлены красители, ароматизаторы, стабилизаторы и консерванты.

Как уменьшить вред: не ешь все это, особенно следует опасаться продуктов, имеющих яркий «химический» цвет.

4. Пыльца растений — 16%

Где находятся аллергены: в воздухе на улице, в парке, в лесу, в поле, особенно в сухую солнечную погоду.

Как уменьшить вред: гуляй вечером или после дождя, закрывай окна днем, а открывай ночью, чаще принимай душ и стирай одежду (чтобы смыть пыльцу). Не пей коньяк. У тех, кто реагирует на пыльцу, он часто вызывает аллергию.

5. Продукты питания — 14%

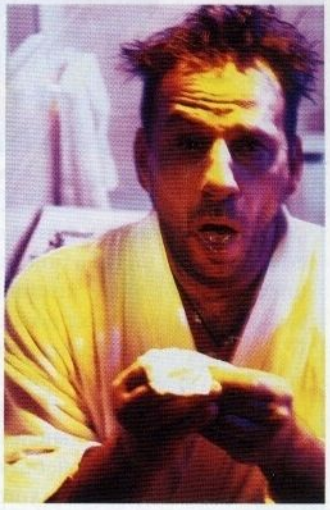
Где находятся аллергены: в яйцах, рыбе, орехах, шоколаде, клубнике, апельсинах, вообще в красных и оранжевых овощах и фруктах, молоке, устрицах, мидиях, креветках и меде (содержащем, кстати, до 10% растительной пыльцы).

Как уменьшить вред: ешь только то, что не вызывает аллергических реакций, а экзотические продукты сначала пробуй.

6. Лекарственные препараты — 12%

Где находятся аллергены: могут быть в любых лекарствах, но особенно в этом замечены антибиотики, сульфаниламиды, аспирин, витамины группы В и йод.

Как уменьшить вред: не принимай то, что попадется под руку. Не глотай таблетки без надобности. Попроси доктора назначить те препараты, что ты хорошо переносишь.



7. Домашние животные — 8%

Где находятся аллергены: шерсть, перхоть животных, частички слюны, перья птиц, сухой корм для рыбок.

Как уменьшить вред: к сожалению придется отказать себе в удовольствии иметь собаку, кошку, хомячка, попугая и даже канарейку. На пираний запрет не распространяется, они сухой корм не любят, а едят только свежее.

Фото: The Image Bank

Tinta
GROUP OF COMPANIES

SPORTALM ALLSPORT (Австрия) — эксклюзивная горнолыжная экипировка, одежда для спорта и активного отдыха
DORAL (Канада) — прогулочные яхты, катера класса река–море
BOMBARDIER (Канада) — снегоходы, гидроциклы, аксессуары
NARWHAL (Испания) — надувные лодки
Argo (Канада) — вездеходы-амфибии 6x6 и 8x8

Гарантийное и сервисное обслуживание.
Москва, м. "Речной вокзал", ул. Беломорская, 38
Тел./факс: (095) 451-8973. Тел.: (095) 451-7201.
E-mail: tinta@tinta.ru www.tinta.ru

Анонс!
Скоро состоится открытие Торгового дома "Планета-Спорт"!

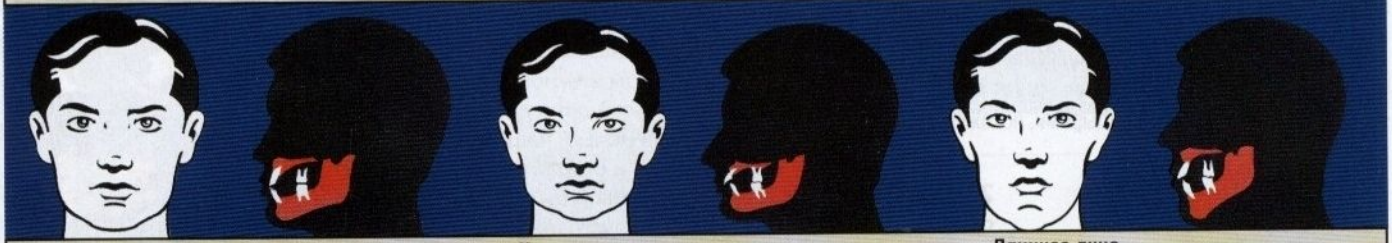
Приглашаем к сотрудничеству региональных дилеров

Товар сертифицирован

ДИАГНОСТИКА

По лицу

Специалисты–стоматологи, изучавшие пропорции человеческого лица, пришли к выводу, что его форма напрямую связана со здоровьем. Тебе остается сначала посмотреть в зеркало, потом на картинку, определить, какое строение костей черепа больше всего соответствует твоему, и сделать выводы.



Идеальное лицо
Пропорциональное строение челюстей

Короткое лицо
Проблемы в нижнечелюстном суставе

Длинное лицо
Частые проблемы с носовым дыханием

Идеальное лицо Длина твоего черепа должна быть на 60% больше, чем ширина. Пример: если поперечный размер головы от уха до уха равен 17,5 см, то идеальный вертикальный размер от подбородка до макушки составляет 27,6 см. Если размеры твоего лица не укладываются в это соотношение, ты можешь испытывать одну из следующих проблем.

Короткое лицо Приближается по форме к круглому из-за маленькой нижней челюсти.

Проблема Обладатели широкого лица чаще других подвержены височно-нижнечелюстному синдрому. Его симптомы: боль при жевании и открывании рта, головная боль, боль в шее и ушах. Если, широко открывая рот, ты ощущаешь потрескивание, щелчки или хруст в суставах нижней челюсти, есть вероятность того, что ты предрасположен к этому заболеванию.

Что делать Обратись к стоматологу-ортодонту, он посоветует, что тебе делать, или подберет специальные приспособления, которые уменьшат нагрузку на суставы челюсти во время сна. Кроме этого, не жуй слишком твердую пищу и жевательную резинку.

Длинное лицо Удлиненная нижняя челюсть делает лицо узким и вытянутым.

Проблема У людей с длинным лицом часто узкие придаточные пазухи носа, что приводит к синуситам и затрудненному носовому дыханию. У них также бывают искривленные и смещенные зубы.

Что делать И здесь без врача-ортодонта не обойтись. Специальные приспособления, надеваемые на ночь, уменьшат твои проблемы. И не забудь, что узкие придаточные пазухи склонны к воспалению, а это уже сфера «ухо-горло-носа».

НОУ-ХАУ

Не без преувеличений

Как сделать так, чтобы твой пенис выглядел еще больше, чем он есть, — 4 надежных способа.

Способ 1

Подстриги волосы на лобке. Ты и не знаешь, дружок, что может скрываться в густых зарослях чиппораля...

Способ 2

Избавься от брюшка. Чем более плоским фасадом ты обладаешь, тем более заметными становятся разные выдающиеся на нем детали.

Способ 3

Позови девушку потереть тебе спину, пока ты нежишься в ванной. Увиденное покажется ей куда значительнее, чем в действительности, — вода создает увеличительный оптический эффект.

Способ 4

Отправляйся в Китай или Японию. У тамошних обитателей пенис в среднем на 20 миллиметров короче, чем у стандартного европейца. На таком фоне ты, безусловно, будешь смотреться куда как выигрышнее.

ФАКТ

Совсем тронутые

Опытные официантки получают почти вдвое больше чаевых благодаря тому, что они вроде бы случайно, но довольно часто прикасаются к клиентам-мужчинам. Во время эксперимента одни и те же официантки как бы невзначай клали руку на плечо, запястье или спину каждого второго своего клиента. В результате «тронутые» в среднем оплатили чаевые в размере 18% от счета, тогда как «неприкасаемые» только 11%. Причем ни качество еды, ни обслуживание на размеры чаевых не влияли.

Вот так легко нас развести. Ну и ладно.

Фото: Stone; Иллюстрации: John Hull

ДИАГНОЗ

Сам себе следопыт

Что такое нормальный шаг? Ты приземляешься на пятку, а затем перемещаешь вес на носок и пальцы, слегка выравнивая свод стопы. В этот момент он на мгновение соприкасается с поверхностью земли. Весь вопрос в том, как он это делает.

И он немаловажный, особенно если ты занимаешься спортом. Дело в том, что если ты косолапишь — то есть опираешься больше на внешнюю часть стопы, — будь уверен: боли и повреждения лодыжек не заставят себя ждать. Если же ты делаешь упор на внутреннюю часть стопы (это чаще всего связано с плоскостопием), жди неприятностей в колене. У тебя уже есть серьезные проблемы такого плана? Иди к врачу-ортопеду. Пока еще нет — проведи предварительное частное расследование на предмет их возможности. Для следственного эксперимента нужен кусок оберточной крафт-бумаги (плотная такая и коричневая) и твоя влажная ступня. Наступи, посмотри и сделай выводы.

1. Если перемычка между носком и пяткой на отпечатке слишком тонка или вовсе отсутствует — либо ты косолапишь, либо у тебя слишком высокий подъем. В любом случае выбирай модели спортивной обуви типа stability со специальными стельками-подушками, корректирующими данный недостаток.

2. Если отпечаток твоей стопы державен и монолитен — то у тебя низкий подъем и предрасположенность к плоскостопию. Значит, выбирая спортивную обувь, обрати внимание на модели control, максимально фиксирующие положение стопы. Если боли в лодыжках уже дают о себе знать — обрати внимание на модели «сапожок», фиксирующие ту самую болезную лодыжку.

3. У тебя все в норме. Поздравляем. Такое бывает нечасто.

Panasonic кондиционеры

- Широкий диапазон мощности
- Высокопроизводительное инверторное управление
- Энергосберегающая технология (20% экономии)
- Мощное охлаждение/обогрев
- Адаптированы к колебаниям напряжения в сети

Симпатия самой природы

Подлежит обязательной сертификации

В кондиционеры Panasonic встроен воздухоочистительный фильтр с тройной системой фильтрации:
- 1-ый фильтр удаляет волокна и крупные частицы;
- 2-ой фильтр удаляет микроскопические частицы до 0,01 мкм (пыль, пыльца);
- 3-ий каталитический фильтр поглощает частицы, вызывающие запах.

На выходе получается свежий и чистый воздух.

Управление воздушным потоком с пульта дистанционного управления

Автоматическое переключение режимов охлаждение/обогрев/осушение

Функция самотестирования

ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ НА WWW.PANASONIC.RU

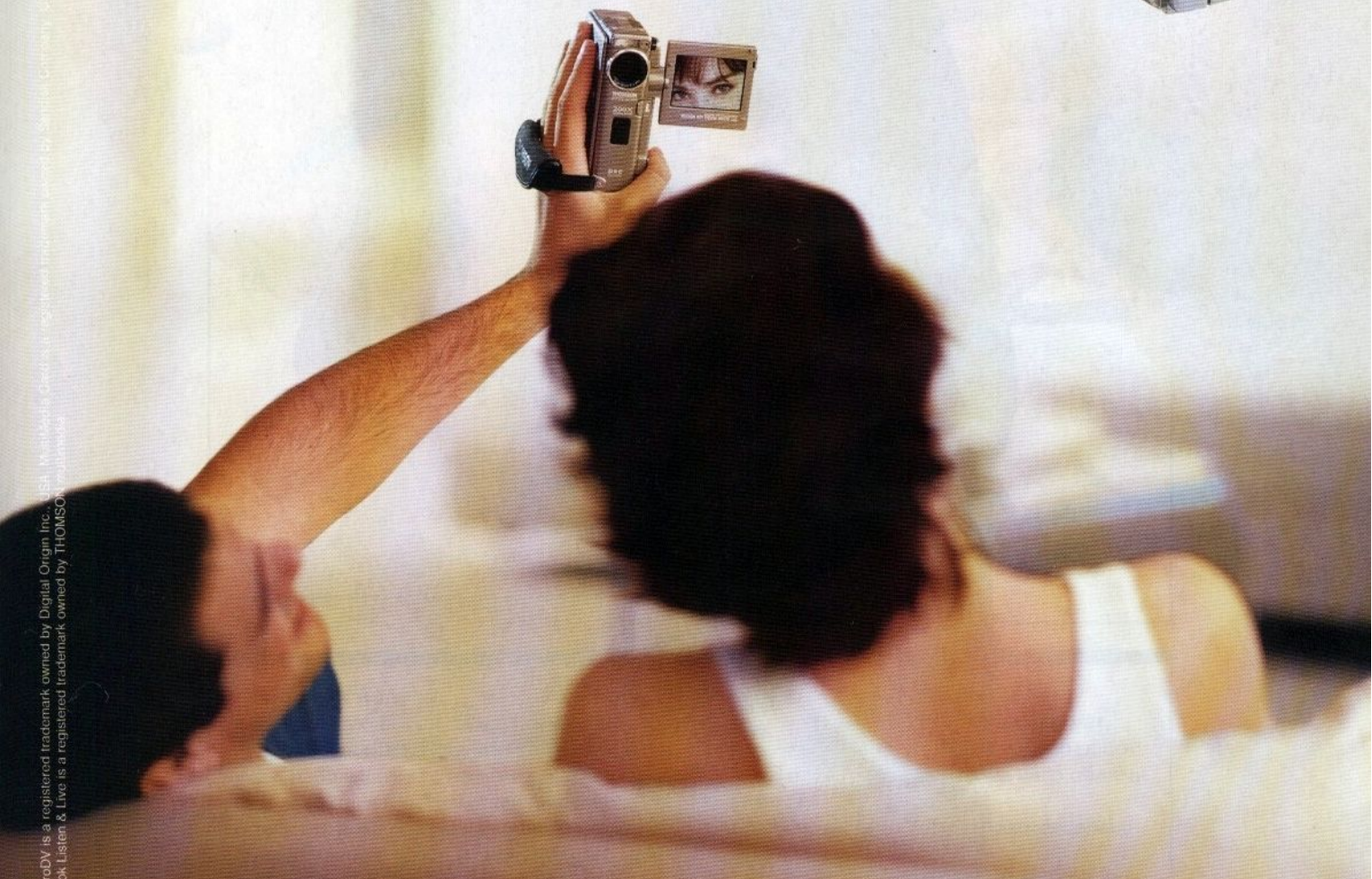
Центр чистого воздуха КЛИМАТ ПРОФ
Москва, ул. Башиловская, 19
Тел.: (095) 285-57-07, 285-48-54

ГРУППА КОМПАНИЙ ИНРОСТ
Москва, ул. Ткацкая, 1
Тел.: (095) 956-98-28

НИМАЛ
Москва, ул. Щипок, 22
Тел.: (095) 956-70-07

ОБЪЕДИНЕНИЕ "АЛЬФА"
Ростов-на-Дону,
ул. Социалистическая, 118
Тел.: (8632) 64-50-77

То, что Вам нравится видеть – и видеть снова и снова – помещается у Вас в руке. Это не сон, однако она нереально легкая. Thomson разработал цифровую видеокамеру Scenium VMD9. Четкая картинка, о которой, казалось, можно только мечтать, теперь существует благодаря горизонтальному разрешению 500 строк.
С помощью Scenium VMD9 можно снимать и, используя программу IntroDV, монтировать видео материал, делать фотографии и записывать их (до 400 фотографий) на карту памяти MultiMedia Card.
Просто и красиво – как открыть глаза и увидеть мир.
Смотри, слушай, живи.



Scenium VMD9, цифровая видеокамера от Thomson.
Увидеть себя КАК НИКОГДА ПРЕЖДЕ.

THOMSON

Look Listen & Live™

www.thomson.ru

– Stylism : couch "Nomade"
IntroDV is a registered trademark owned by Digital Origin Inc.
Look Listen & Live is a registered trademark owned by THOMSON

Жизнь удалась!

Автор: Олег Прохоров

Из двух девиц, сидевших рядом за стойкой бара, одна явно была постарше и поопытнее. Вторая слушала ее в немом восхищении, помахивая накладными ресницами:
— Нет, ты представляешь, как я накололась. Хорошо, договорилась с ним на улице встретиться. Ты только подумай — он приехал на «Вольво»! Уважающий себя мужик на «Вольво» же не сядет!
— Клиника, — диагностировал я. Но почему-то первый раз без нежности подумал о своем стареньком «Гольфе».

Если ты подумал, что я предлагаю поговорить о коварном женском племени, для которого твои достоинства исчисляются толщиной кошелька или еще какими цифрами, — так нет. Речь скорее пойдет о критериях, позволяющих нам относиться к себе с уважением или, наоборот, грызть ногти и терзать себя мыслями о бесцельно и бездарно проживаемой жизни.

Увы, это тот самый случай, когда мухи с котлетами перемешались настолько, что процесс отделения одного от другого потребует титанических усилий. Состоявшийся человек — обязательно ли он состоятельный человек? Еще двадцать лет назад этот вопрос для наших соотечественников был просто пустым звуком — деньги сами по себе ничего не решали, а принадлежность к касте имущих — будь то дипломаты или высокие чиновники — оставалась уделом столь ничтожно малого числа людей, что всерьез на общественное мнение не влияла. Именно поэтому разговор с собственным отцом вряд ли внесет ясность в твои пред-

Фото: CORBIS

ставления. Скорее всего ты услышишь старую байку о том, что настоящий мужчина должен посадить дерево (кто ж виноват, что его спилили, когда монтировали коммерческий ларек), построить дом (хозблок в Электроуглях, гордо именуемый дачей) и вырастить сына (тебя, оболтуса!).

Заметь, в этом перечислении нет ни слова о размерах банковского счета. Но времена меняются. Что же делать, если на предложение старого приятеля на недельку махнуть на популярный горнолыжный курорт в Швейцарию ты, краснея, мычишь что-то в свое оправдание, мучительно сознавая, что ни этой зимой, ни следующей ты не в состоянии себе это позволить. И чувствуешь себя в этот момент тем,

С какой бы снисходительной жалостью мы ни относились к бессребничеству наших родителей, в чем-то они были счастливее нас.

что американцы называют непереводимым словом loser, — безнадежным неудачником, вечно упускающим свой шанс, у которого к тому же все эти свойства написаны на лбу.

Так ли необходимо, чтобы реплика «Жизнь удалась!» произносилась над блюдом с черной икрой? Мой однокашник Леха всегда имел репутацию счастливчика. Он подрабатывал переводами каких-то там коммерческих текстов, причем делал это с огромной производительностью — и деньги у него водились всегда. То есть это значило, что он легко платил в буфете за пару-тройку голодающих из числа общежитских. Первым на курсе он купил компьютер, а к окончанию института разъезжал на подержанной «девятке». Потом он поступил на ту самую фирму, где он пробавлялся переводами, и, по слухам, круто пошел в гору. Недавно я его видел на встрече однокурсников. Унылым и занудным голосом он вкручивал кому-то, что денег не хватает достроить дачу на Рублевке.

Ощущение, что «денег хватает» — вещь абсолютно неуловимая. Мало кто может похвастаться, что у него все с этим в порядке. Некоторые просто рождаются с этим чувством — и такой с восторгом расскажет тебе, как удачно достал билеты в плацкартный вагон в разгар сезона и как с женой и детьми отлично жил в палатке на берегу Азовского моря и все объедались арбузами с соседней бахчи по рублю кило. Он будет светиться гордостью за прекрасный отдых и с готовностью посочувствует твоему рассказу о том, как вас обхамили в греческом отеле и дали номер без джакузи и кофеварки.

Оставим на время вопрос о деньгах. С какой бы снисходительной жалостью мы ни относились к бессребничеству наших родителей, в чем-то они были счастливее нас. Умение собрать рюкзак по всем правилам, разжечь костер и проложить маршрут, способность извлечь три аккорда из старенькой гитары давали нашим отцам неисчерпаемый источник самодостаточности. И была компания друзей, таких же младших научных сотрудников, в которой тебя уважали не за «мерс» последней марки, а за безупречно работающий старенький «Запорожец», который бегает как миленький, хотя и требует переборки двигателя раз в неделю.

Впрочем, непонятно, к чему тут похоронное прошедшее время. То, что сейчас упали тиражи журнала «Филателия», еще ничего не значит. Сходи туда, где собираются любые единомышленники — хоть на собачью выставку. Посмотри, какой гордостью светятся глаза даже не ведущих собаководов, а рядовых владельцев самых скромных псин. Вот где жизнь кипит и бьет ключом. Не говоря уже о гонках на выживание, соревнованиях по русскому бильярду и прочих адреналинообразующих мероприятиях. Любые виды деятельности, которые удовлетворяют извечную мужскую потребность быть лидером, — мощный импульс для самореализации.

В конце концов, самое современное средство найти себя — это Интернет с его абсолютно неограниченными возможностями. Многие из нынешних признанных идеологов Паутины начинали со скромных домашних страничек, потом постепенно находили уникальную нишу, которая превращалась в самостоятельное занятие, а в конечном итоге и в деньги.

Увы, многим сегодня приходится выбирать между тем, что интересно, но денег не приносит, и тем, что приносит деньги, но совсем не нравится. Есть, правда, те, кто ухитряется делать и то и другое. Так, например, множество прирожденных гуманитариев работают в журналистике, где пишут на любые, в том числе и совершенно неинтересные им темы, а по ночам увлеченно кропают диссертации про инвариантность фонемы ЩА в удмуртских диалектах или про параллелизм бинарных соответствий в летописях XIII века. Хуже приходится представителям более естественных наук — им, нуждающимся для своих исследований в лабораторной базе, остается уповать лишь на гранты заокеанских университетов.

Но все же большинство из нас одарены разнообразными практическими дарованиями — только сами порой не подозревают об этом. Если ты всю жизнь лечил подбитых воробьев и хромых кошек, но родители легли костьми и настояли на поступлении в инженерный вуз («во-первых, туда ты поступишь со своей тройкой по русскому, а во-вторых, инженер — все-таки профессия»), то скорее всего, работа в затхлом КБ не доставляет тебе радости. Но это и не значит, что твой единственный путь — в охранники или продавцы в коммерческой палатке. Еще не поздно переучиться (никогда не поздно) и начать заниматься именно тем, что нравится больше всего. Феномен состоит в том, что, занимаясь делом с удовольствием, ты наживаешь бесценный капитал подлинного профессионализма. И в конце концов начинаешь получать за это достойные деньги.

Вообще, уважение к себе особенно хорошо возникает после того, как ты сделаешь что-нибудь очень героическое или общественно полезное. Даже если содеянное не принесет тебе ни копейки. Можно принять участие в благотворительном проекте. Превратить участок в Электроуглях в цветущий сад, а хозблок в бунгало. Можно выучить наизусть «Илиаду» и «Одиссею». Можно похудеть на десять кило. Или нарастить мускулатуру. Или устроить своему ребенку незабываемый день рождения. Можно написать мемуары о своей службе в армии. Отправить родителей в круиз на теплоходе. И наконец перестать считать деньги в чужих карманах. Потому что какого ляда — ты что, хуже других? MH

ПОЧТИ идеальная женщина

И как выжить в ее обществе

Так получилось, что ты родился мужчиной. А мужчинам свойственно во всем стремиться к совершенству. Поэтому мы стараемся завести себе все самое лучшее и высокотехнологичное — телевизор, машину, женщину...

Автор: Матвей Вологжанин

Но если вдруг эти высококачественные вещи начинают проявлять свое техническое несовершенство, мы чувствуем себя обманутыми и оскорбленными. У модного сотового телефона западает кнопка, в тостере пятого поколения загорелись крошки, а машина никак не заводится. И если вдобавок ты обнаруживаешь, что старенький, но любимый Rolex решил отныне навеки застыть на положении «три пополудни», соседи услышат твой первобытный рев. Похожий на боевой клич, с каким мужчины всегда шли на войну. Тебе подсунули лажу!

Ты добьешься, чтобы всех продавцов, часовщиков и ремонтников, всучивших тебе эти ненадежные штуковины, вытащили бы еще сонными прямо из кроватей пред твои очи. Ты завалишь столы президентов и юристов компаний, производящих брак, судебными повестками. Ты затаскаешь их по инстанциям. Ты добьешься выплаты всех компенсаций за моральный ущерб, тебе уже причиненный и тот, который мог быть причинен в будущем... По крайней мере ты провернешь все эти операции мысленно. Пока меняешь свечи и прикуриваешь у соседского аккумулятора. Но что делать, когда ты обнаруживаешь недостатки в собственной идеальной партнерше? Кому тут жаловаться? Куда надо сдавать гарантийный талон и список дефектов?

Ага. Именно туда.

А ведь тебе так повезло — твоя женщина в сто тысяч раз лучше любой другой. Она практически совершенна. Любой другой на твоем месте был бы сча-

стлив до безумия... Первое время. Потом счастья становится меньше, а безумия больше. Потому что жить с почти идеальной женщиной куда как сложнее, чем с женщиной, не идеальной совершенно. У таких дам свои, особые, ни с чем не сравнимые недостатки. Как тараканы в шестисотом «мерсе». Вроде бы ерунда, но надо срочно выводить, иначе будет полный аут.

Болезненная тяга к чистоте и порядку

Какое место следует признать самым опасным в мире? Чечню? Нью-йоркский Бронкс? Кратер вулкана? Кишащую пираньями и анакондами реку Амазонку?

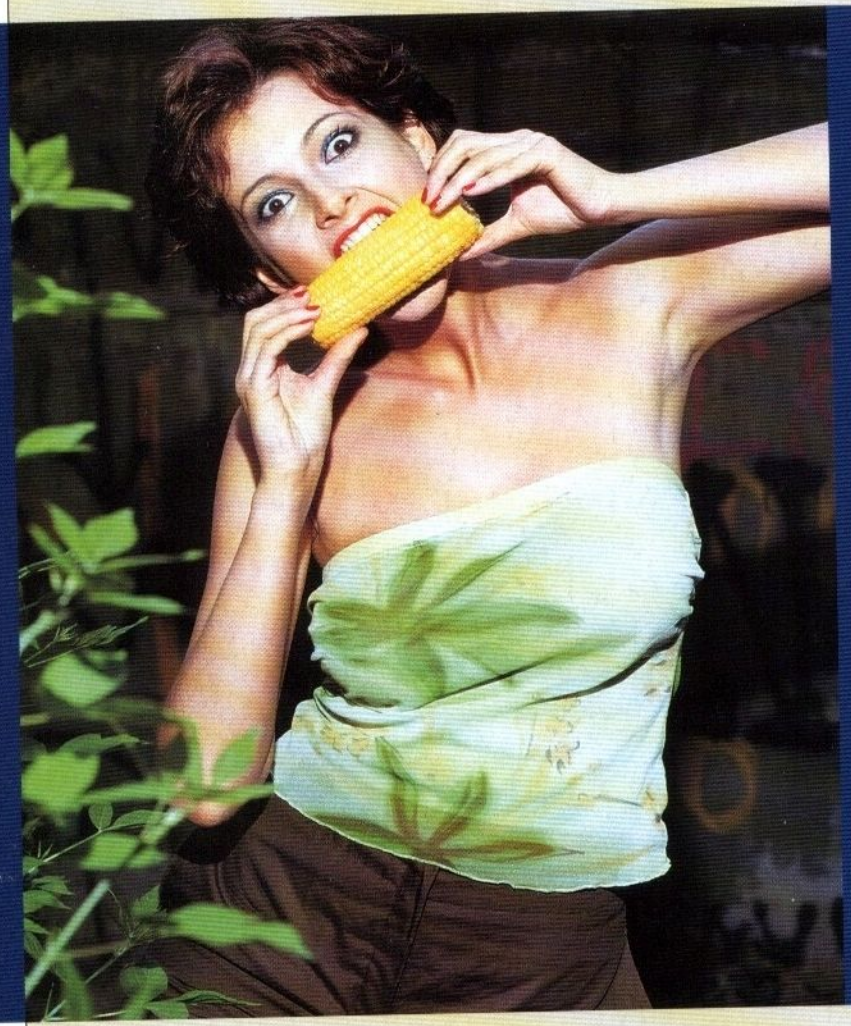
Ничего подобного. В мире нет места более опасного для жизни и здоровья, чем твой санузел. По крайней мере так полагают почти идеальные женщины. Со стенок унитаза на ее беззащитную попу того и гляди накинутся мириады болезнетворных микробов-киллеров. Рисунок на кафельных стенах дышит вредными испарениями известняка и запеченных красителей. Сама ванна и хромированные детали труб, кранов и смесителей покрыты ядовитыми пятнами, которые оставляет очень тяжелая вода.

Поэтому дама днями ночами не покидает это поле битвы с не всегда заметным, но от этого не менее страшным врагом. Просто поразительно, что ей удается каждый раз возвращаться оттуда живой и невредимой.

Кухня, полы, потолки, ковры, шторы, окна, конечно, тоже не безопасны. Здесь также нужно быть всегда готовым умереть за чистую идею. Разумеется, она не собирается сражаться в одиночку. А ты здесь на что? Выбор у тебя невелик — либо взять на себя какую-то часть работы, либо от ваших отношений очень быстро останутся лишь мрачные руины. Не питай, однако, иллюзий. Сколько бы ты ни усердствовал, выполняя ее хозяйственные распоряжения, она не почувствует себя удовлетворенной.

Стирая микроскопические пятнышки с мебели, она будет мысленно сравнивать вид вашего жилища с роскошными интерьерными разворотами в рекламных изданиях. Со студийными голливудскими интерьерами. С квартирой своей мамы. И объяснять ей, что здесь, в отличие от всего вышеперечисленного, обитают живые люди, — бесполезно.

Если тебе дорога эта женщина и ты чувствуешь, что на почве чистоплотности у нее слегка начинает съезжать крыша, пойди на хитрость. Пригласи как-нибудь к вам домой знакомого врача, представив его подруге как светило мировой науки. А приятеля до этого проинструктируй — пусть он как следует напугает ее стерильностью. Пусть объяснит, насколько для иммунитета человека важен постоянный микробный фон. Что



Она вегетарианка

Если, открыв впервые твой холодильник, женщина вскрикивает, знай, что тебе досталась вегетарианка. Она увидела там либо чью-то отрезанную голову, либо небольшой кусочек салями, специально оставленный тобой под пиво на очередной футбольный матч Лиги Чемпионов.

Долгое потребление исключительно растительной пищи вызывает у человека, в том числе и у женщин, определенную аберрацию зрения. Скажем, ты решил съесть хорошо прожаренный бифштекс. Сам вид золотистого куска мяса в яркой оправе гарнира и зелени доставляет тебе истинное эстетическое наслаждение. Но она вместо этого восхитительного натюрморта увидит лишь небольшой кусок трупа. Конфликт восприятий налицо. Не отчаивайся. Этот недостаток из легких. При правильном подходе он почти совершенно не будет мешать вашей совместной жизни.

Ее основная претензия к тебе — то, что ты ради удовлетворения собственных низменных инстинктов заставляешь убивать бедных зверушек. Которые, если бы не ты, резвились на зеленой полянке и радовались жизни. Придется раскрыть ей глаза на правду.

А правда заключается в том, что ты ешь останки тех живых существ, которые были убиты для того, чтобы сделать те пятьдесят пять пар кожаных сапожек и туфель, которые стоят у нее в прихожей. Может быть, она и не научится с умилением наблюдать, как ты поглощаешь мясную пищу, но от своих несправедливых комментариев постарается воздержаться.

есть даже очень полезные микробы, которые ни в коем случае не следует смывать ни с тела, ни со стенок ванны. Потому что в противном случае организм разучивается сопротивляться инфекции, после чего чахнет в расцвете лет.
Медики хорошо умеют заговаривать женщин и бороться с их маниями. В том числе и с манией чистоплюйства.

У нее обширный дамский круг общения

Чисто теоретически приятно, когда вокруг тебя много женщин. Но это только теоретически. На практике все получается как-то не так. Во-первых, они у нее все редкостные мымрочки. Во-вторых, они постоянно сидят у тебя в гостиной и пьют кофе со сливками. Тебе не жалко ни кофе, ни сливок, но тебе очень надоело, что, когда ты заходишь в помещение, они все хором замолкают и начинают таращить на тебя глаза. А когда ты выходишь, за дверью раздается многоголосое хихиканье, наводящее тебя на мысль, что разговор шел о тебе. О твоих умственных, финансовых и не исключено, что сексуальных способностях.
Возможно, все эти Зины, Лары и Марианны снабжают твою подругу наилучшими рецептами домашних тортов, но ты не готов из-за каких-то тортов лишиться душевного комфорта. Лучше питаться сухой корочкой, но вдали от ехидных дамских сборищ.
Действовать напрямик — самое глупое, что ты можешь придумать. Просто сказать, что у тебя уши вянут от кудахтанья этих дур, — значит, моментально превратить свою подружку в яростного борца за женские права. Она инстинктивно встанет на защиту своего пола, и ты узнаешь много интересного про своих приятелей, про мужчин вообще и про себя лично.
Надо идти обходным путем. Бить противника его же оружием — интригой. Намекни ей, что у Зины грудь и глаза красивой формы и тебе вообще нравятся крашеные рыжие волосы.
Так, Зина в минусе. Что касается Лары и Марианны, то она сама поймет, какие они вульгарные и пошлые, после того как ты несколько раз обронишь наедине с ней фразы типа: «Лара была права, когда сказала мне, что тебе нужно носить обувь на высоких каблуках — чтобы ноги длиннее казались» или «А я раньше не знал, что Марианна считает твою работу полной глупостью».

У нее есть ребенок

Если существо, живущее у нее дома, не только царапается, кусается и портит вещи, но еще и разговаривает — то это ребенок. И вот этот недостаток очень серьезен. Тут прогулками и игрой в мячик не обойдешься.
Тебе придется начать посещать разнообразные детские злачные места — кино, зоопарки и то заведение, в котором белые мыши ездят по железной дороге. Тебе нужно будет вспоминать, как строить из кубиков Эйфелеву башню. Ты вызубришь наизусть захватывающую историю о том, как у дедушки разбилось яичко.
И наградой за все это будет лишь надежда на то, что вечером ты наконец-то сможешь спокойно посидеть у телевизора в обнимку с этой очаровательной женщиной. Которая каждые пять минут будет отлучаться, чтобы посадить кого-то там на горшок.
Понятно, что в скором времени ты рискуешь пасть духом — если не возьмешь инициативу в свои руки и не найдешь младенцу няню.
А чтобы твоя идеальная женщина не развопилась, что ребенок должен расти с матерью, сообщи ей, что, по новейшим исследованиям детских психиатров, дети, которые воспитывались исключительно собственными родителями, меньше уважают их и контактируют с ними в подростковом возрасте. Это и неудивительно — ребенок растет и развивается, а его родители, проведшие исключительно в его обществе последние 10 лет жизни, все талдычат ему про курочку Рябу...
И наоборот: если родители в это время занимались собственным совершенствованием, то и ребенок будет воспринимать их как интересных и умных людей, а не как старые домашние тапочки — удобные, но непрезентабельные.

Она носит слишком короткую юбку

Когда-то тебе это нравилось. Но сейчас, когда девушка перешла, так скажем, на твой личный хозяйственный баланс, ты предпочел бы, чтобы встречающиеся вам на улице мужчины меньше подвергали травматическому риску свои шейные позвонки.
И дело не в том, что ты собственник и консерватор, — ничего подобного. Просто ты знаешь, что говорят психологи по поводу женщин, носящих слишком вызывающую одежду, — этим бедняжкам не хватает секса. Поэтому ты воспринимаешь эту куцую тряпочку с разрезом как публичное оскорбление и особо злостную клевету — это твоей-то партнерше не хватает секса?!
Хочешь, она ее снимет? То есть не снимет, а заменит на джинсы и модные платья в пол? Нет проблем — намекни ей как-нибудь вечером, что у нее прямо под попой образовались такие славненькие, чудо какие сексуальные целлюлитные бугорки. Которые она сама увидеть не может, а жаль, потому что они очень симпатичные.

Фото: Дмитрий Донской; модели: Таисия, Виктория, Светлана/"Президент". Визажист: Наталья Власова; прически: Елена Усанова. Выражаем благодарность мебельному салону Neuhaus, магазинам Benetton, Mango и DIM.

У нее было тяжелое детство

Отец пил и устраивал по вечерам разборы полетов, мать пахала на всю семью и срывала обиды на дочери...
Если твоя подружка выросла в таком доме, неудивительно, что она отличается замкнутостью и недоверчивостью. Ты можешь говорить ей сколько угодно комплиментов и таскать ей ежедневно букеты — все равно она где-то в подсознании морально готова к тому, что однажды вечером ты откроешь бронированную дверь в квартиру лбом и...
Не пытайся рассказывать ей, что у тебя в детстве тоже не все было гладко: и к учителю музыки тебя шесть лет гоняли, и однажды папа на хоккей не взял. Психологи считают, что детские травмы от родительского невнимания сказываются у женщин в зрелом возрасте намного сильнее, чем у мужчин. Мужчина, вырастая, освобождается от тяжкого наследия прошлого и начинает новую жизнь, в то время как женщина всегда будет консервировать и лелеять в душе чувство тяжкой обиды на весь белый свет.
Способ избавиться от этой травмы один. Выговорить обиду. И если она вдруг начала рассказывать очередную жалобную историю про сиротку Касю, брось все и садись выслушивать. Молча, без комментариев и попыток шутить, но внимательно. Не пытайся анализировать ситуацию — любое постороннее вмешательство будет для нее крайне болезненно. Запомни, ей нужен только слушатель, но никак не судья или советчик.

Она слушает идиотскую музыку

Идиотская музыка бывает разной. Например, романсы про куст хризантем, или записи натурального плача китов в морских глубинах, или баллады про Леху, без которого нехорошо. Неважно. Не пытайся спорить с ней о вкусах — ни к чему позитивному это не приведет. Просто иногда подсовывай в проигрыватель нормальные человеческие диски с Jamiroquai и Primal Scream. Желательно делать это в приятные для нее моменты жизни, например во время секса с тобой. У женщин больше, чем у нас, развита способность связывать музыку с собственным настроением, и она в конце концов свыкнется с мыслью, что фанк и брейк-бит — это классно. MH

У нее есть домашнее животное

Ты заходишь к ней в дом, и первое, что ты видишь, это развалившуюся на диване тушку.
Все ясно. В этом доме уже есть домашний любимец и тебе никак не светит занять его место. Кормление, гуляние, ласки и поцелуи в первую очередь будут доставаться не тебе. Не надо соперничать со зверем. Это глупо и ведет к потере самоуважения. Ради интереса попробуй полюбить его сам: подумай о том, какой он веселый, умный, толстый, слюнявый... Не получается. Ну, ничего не поделаешь.
Краткая утешительная сводка: средняя продолжительность жизни кошки — 15 лет, собаки — 12. Можно и потерпеть.
А если уж очень хочется страшно отмстить Тузику или Барсику, то у тебя всегда есть возможность насыпать им соли на хвост. Сделать так, чтобы твоя почти идеальная женщина переключила свое внимание на что-нибудь другое. Например, на ребенка. Нет ребенка? Можно сделать. И потом уже вы с Тузиком и Барсиком будете вместе сидеть на кухне под сенью сохнущих ползунков и терпеливо ждать, когда придет ваш черед наконец поужинать.

NIVEA
deodorant
ПРИЗНАК
МАСТЕРСТВА
NIVEA
deodorant
Мягкий
уход
и свежесть
ДЕЗОДОРАНТ-СПРЕЙ
ДЛЯ МУЖЧИН
NIVEA
deodorant
Мягкий
уход
и свежесть
ШАРИКОВЫЙ
ДЕЗОДОРАНТ
ДЛЯ МУЖЧИН
не содержит спирта
NIVEA
deodorant
Мягкий
уход
и свежесть
АНТИПЕРСПИРАНТ-СТИК
ДЛЯ МУЖЧИН
не содержит спирта
Ты победитель. Дезодорант NIVEA — это часть твоего успеха. Дезодоранты NIVEA, разработанные с учетом особенностей мужской кожи, обеспечивают надежный дезодорирующий эффект.
ДЕЗОДОРАНТЫ NIVEA — НЕ ТОЛЬКО ЭФФЕКТИВНАЯ ЗАЩИТА, НО И МЯГКИЙ УХОД ЗА ВАШЕЙ КОЖЕЙ

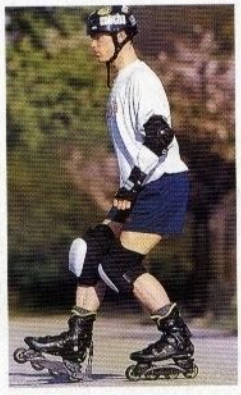
Тот, кто придумал ролики, пытался тебе помочь снова вернуть то забытое детское ощущение свободы, счастья, скорости и легкости... Ну, в общем, он в этом более чем преуспел.

Как не гробиться на колесиках

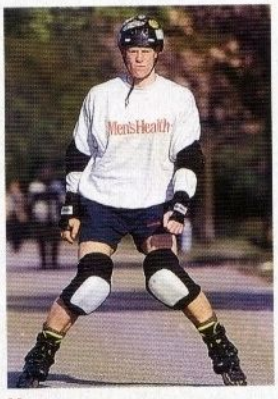
Ты уже и забыл про то, как ходят с коленями, измазанными зеленкой. О том, что земля удивительно близко и хорошо притягивает, тоже почти забыл. Но сейчас вспоминаешь, постоянно падая мягким телом на жесткий асфальт. И повисать на шее у незнакомых людей на улице ты разучился в почтенном трехлетнем возрасте. А сейчас — как делать нечего. Словом, сплошное веселье. Но хорошо бы еще и покататься без особых моральных и физических травм. Если ты уже навеселился, то можешь, воспользовавшись нашим руководством, пройти тренировочный курс, который поможет тебе обуздать эти странные устройства на колесиках. Желательно, чтобы во время занятий тебе кто-нибудь ассистировал.

Урок 1. Резкое торможение

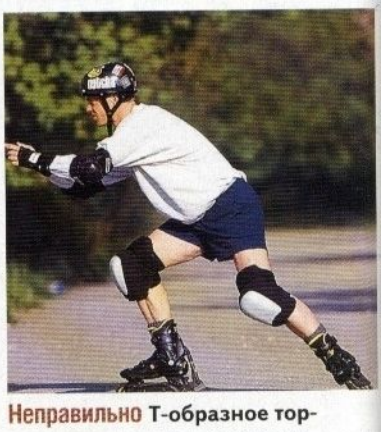
Чтобы резко затормозить на коньках, достаточно быстро развернуть их в сторону от намеченного курса.
Для того чтобы быстро остановиться на роликах, необходимо использовать вес всего тела. При этом большой перегрузке подвергаются связки и суставы ног. Поэтому старайся избегать таких приемов торможения, которые могут привести к их травме. Отдай предпочтение технике более плавных, размашистых движений при торможении. Опробуй их сначала медленно, не спеша. Обрати особое внимание на прием «канадский поворот», который вполне может быть использован для быстрой остановки (см. Урок 9).



Правильно При торможении пяткой выдвинуть вперед одну ногу и постепенно вдавливать в асфальт резиновый тормоз вплоть до полной остановки.



Неправильно Торможение путем сведения коленей и разворота носков внутрь (так часто притормаживают прыгуны с трамплина) вызывает чрезмерно сильную нагрузку на колени. Следует категорически избегать.



Неправильно Т-образное торможение, при котором нога, находящаяся сзади становится в положение, перпендикулярное движению. Допустимо только при малой скорости. В противном случае приводит к растяжениям внутренних мышц на ногах и к повреждению коленных чашечек.

Урок 2. Шаг в сторону.

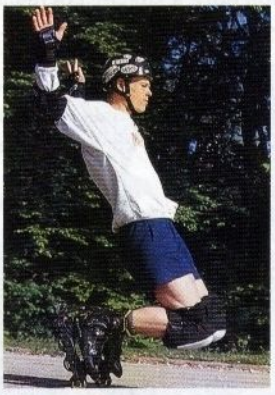
С помощью этого приема можно быстро объехать неожиданно появившееся препятствие.

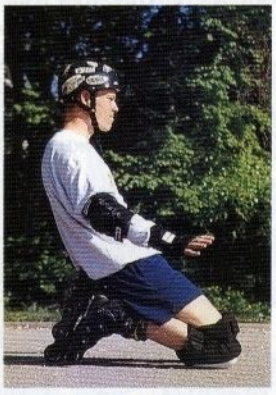
Ситуация Тебе необходимо увернуться от препятствия. И побыстрее.
Способ Надо поднять одну ногу и быстро шагнуть ею в сторону от внезапно возникшего препятствия. Затем без задержки перенести центр тяжести на эту ногу и, удерживая равновесие, продолжить движение уже на этой ноге. Далее подтянуть к ней вторую ногу. Самое трудное — это удержать равновесие при смене ног.

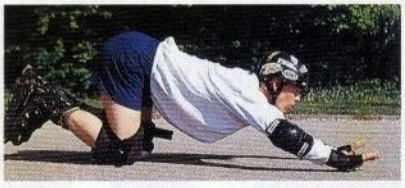
Тренировочное упражнение Выполняется вдвоем. Взявшись за руки и поддерживая друг друга, шагаете встречным курсом слева направо и справа налево.

Урок 3. Учись правильно падать

Падать тебе все равно придется. И будет лучше, если при любом падении ты научишься не терять контроля над собственным телом. Для этого научись падать на самую безопасную «посадочную плоскость» — на наколенники.







При падении вперед постарайся откинуть туловище назад, чтобы точнее сбалансировать все тело в момент соприкосновения с землей. Приземляйся на оба наколенника одновременно и, если не можешь удержаться, падай с них сначала на наладонники, а затем на налокотники.

ПРАВИЛА О РОЛИКАХ

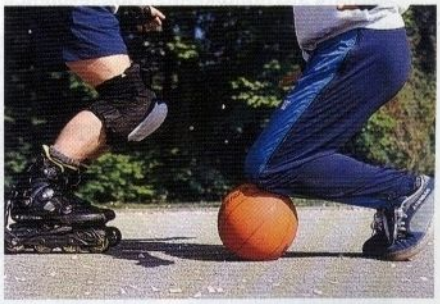
Правило первое
НИКОГДА не надевай ролики, не надев защиты.

Правило второе
Если ты раньше хорошо катался на коньках, тебе об этом сейчас лучше забыть. У роликов совсем другой принцип управления — и коньковые навыки могут тебе сейчас здорово навредить.

Правило третье
Постоянно проверяй состояние тормозов на роликах. Если они истерлись — откажись от катания, пока не заменишь их на новые.

Урок 4. Доводи технику падения до совершенства

С этой целью можно использовать два упражнения.
1. Ты становишься на колени. Напарник быстро толкает тебя сзади в поясницу. А ты стараешься, удерживая равновесие, падать не на живот, а на руки.



2. Напарник медленно накатывает тебе мяч, который ты должен остановить, точно упав на него обоими коленями одновременно. Это упражнение можно выполнять и без роликов.

Фото: Martina Sandkuhler/jump

Урок 5. Падение назад

В принципе ты должен всеми силами избегать падения назад или набок.

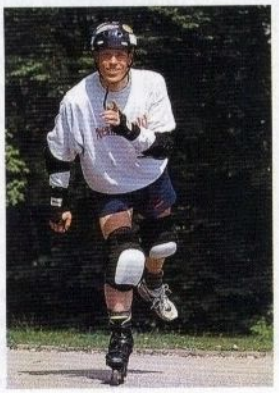
Но уж если прыжок вперед никак не выполнить, то приземляться следует на пятую точку, хорошо сгруппировавшись, как это делают прыгуны в воду. Подбородок должен быть крепко прижат к груди. Соприкоснувшись с землей, следует сразу выбросить руки назад, чтобы налокотники и наладонники самортизировали бы падение и предохранили бы затылок от удара. (Если ты тренируешься в каком-нибудь тихом и безлюдном месте, то никто не осудит тебя за то, что при выполнении этого упражнения ты привяжешь себе сзади небольшую подушку.)

Урок 6. Балансируй на одной ноге

Искусство бега на роликах требует от тебя умения мастерски скользить на одной ноге.

Отталкиваясь одной ногой, старайся как можно дольше скользить на другой, сохраняя при этом равновесие. Затем это упражнение можно дополнить неглубокими приседаниями (внутренний угол сгиба ноги в колене составляет 120°). А потом приседания можно будет чередовать с прыжками на одной ноге.

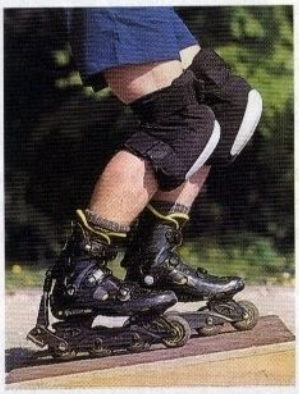
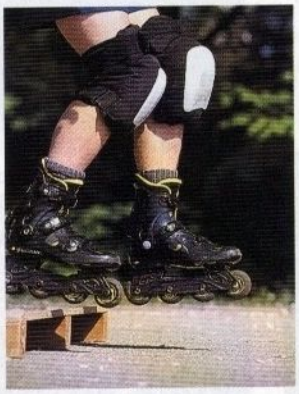
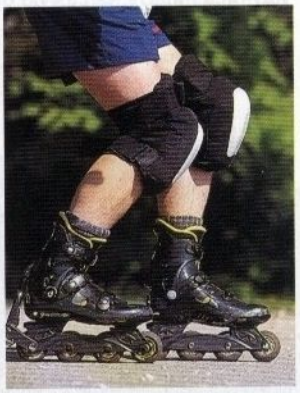
При скольжении на одной ноге старайся совместить четыре точки на одной линии: свой нос, указательный палец руки, противоположной скользящей ноге, колено и носок ботинка.

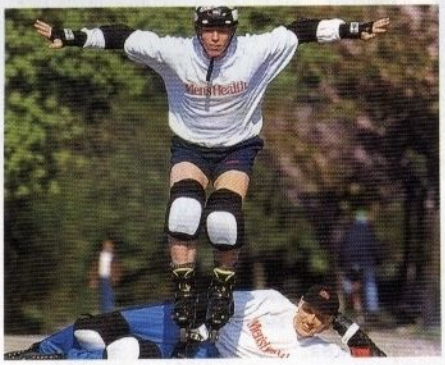


Урок 7. Прыжок с бордюра

Бордюры — это опасные препятствия для начинающего роликобежца. Научись с ними справляться.

Подъезжая к бордюру, максимально сбрось скорость и выдвинь вперед одну ногу. Держи оба ролика строго параллельно друг другу. Прямо перед съездом присогни колени. Во время прыжка постарайся максимально сохранять это положение. Приземляйся обоими роликами одновременно, согнув колени еще сильнее.

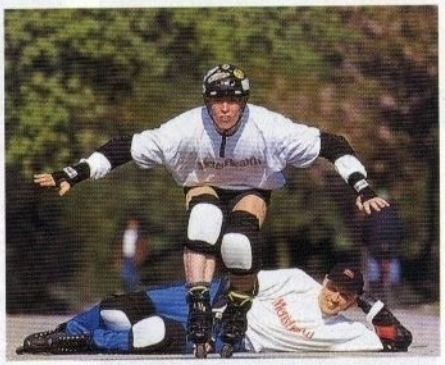






Урок 8. Прыжки через препятствия

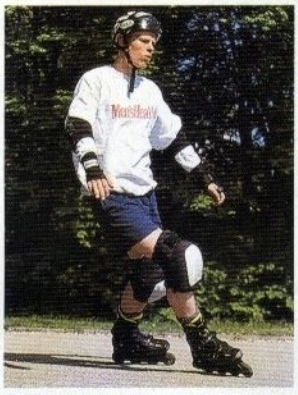
Вот на эти фотографии ты особенно внимательно не смотри. Это наши профессионалы перед тобой так выпендриваются. А ты учись все-таки брать неживые препятствия.

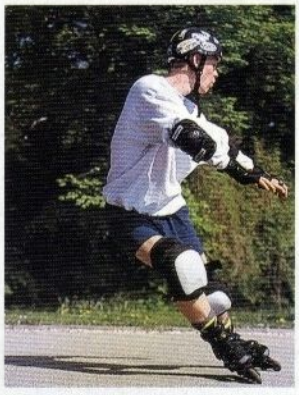
Достаточно сильно согни колени и прыгай, широко расставив руки для лучшей балансировки. Приземляйся также согнув колени — распрямляться нужно лишь после окончательного выполнения приема. Следи за тем, чтобы оба ролика коснулись земли одновременно и параллельно.

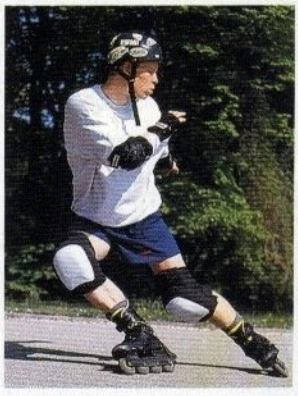


Урок 9. Сброс скорости и торможение для опытных

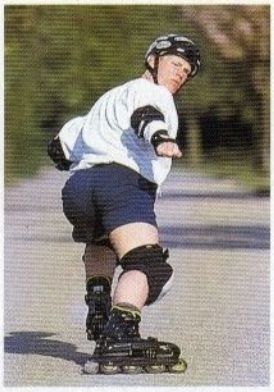
Такое торможение носит название Hockey-Stop. Учиться ему можно только тогда, когда овладеешь приемом «шаг в сторону» (Урок 2). Скорость сбрасывается за счет резкого, девяностоградусного поворота. На скорости ты наклоняешься в сторону так, чтобы ролики заняли наклонное положение. Начинаешь скольжение по дугообразной траектории. Во время скольжения верхняя часть тела разворачивается в сторону, противоположную направлению нижней части тела. Та нога, что

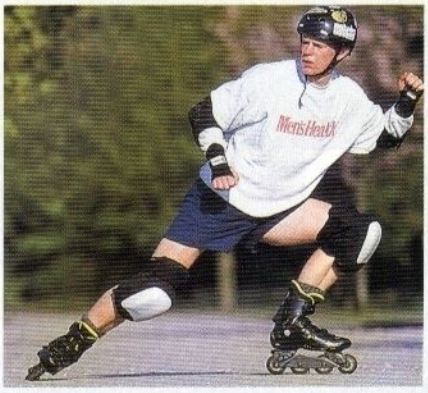






сзади достаточно далеко отстоит от передней. Максимально дави на ролики, стараясь затормозить. Это давление достигается за счет сгиба коленей и сильного разворота торса в обратном направлении. Широкая постановка роликов обеспечит достаточно равновесие.





Урок 10. Продвинутое торможение

Если хочешь резко затормозить на большой скорости, используй прием Power Slide. Меняй свой прежний курс описанным в Уроке 9 способом. Но теперь увеличь поворот до 180°. Во время поворота скользи на согнутой ноге, которая впереди. Другую ногу чуть оторви от земли и поставь перпендикулярно направлению, сильно вытянув ее назад. MH

ВНИМАНИЕ!

Не используй приемы 9 и 10, если ты еще недостаточно подготовлен. Это может привести к травме.

Автор: Константин Юрик

СОВСЕМ ОСОБАЧИЛСЯ?

Это здорово

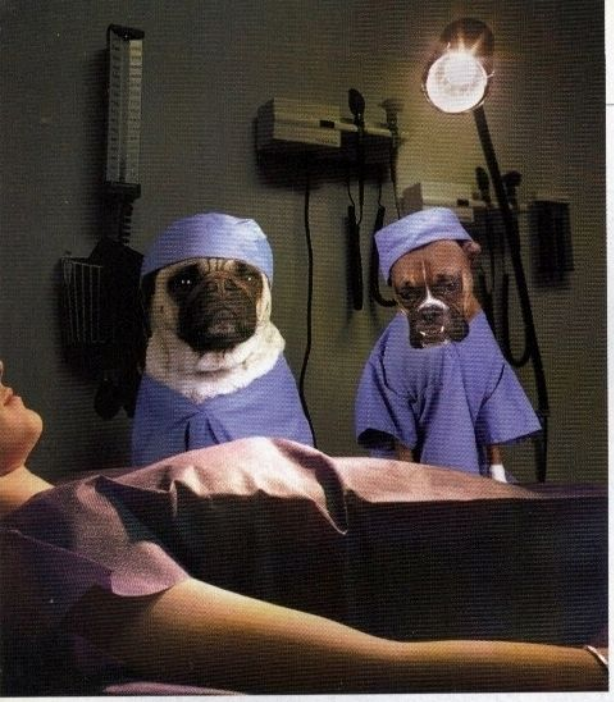
Нет, мы не вешаем на тебя всех собак. Глупости какие. Для того чтобы жить долго, счастливо и хорошо, тебе хватит одной собаки. Или двух. В крайнем случае трех или четырех...

Женщины больше любят кошек. Это потому что они, женщины, глубоко непрактичные существа. Какая, спрашивается, от кошек польза? То, что они ловят мышей? По мне так лучше мыши, чем кошки. Мышам, по крайней мере, не надо покупать наполнители для туалетов, расчесывать им шерстку и пичкать их контрасексом... Вот собаки, которых любим мы, мужчины, — совсем другое дело. От собак действительно бывает польза. И прежде всего пользы для твоего здоровья. Если у тебя повышено кровяное давление, имеется лишний вес и одышка, ты часто простужаешься и страдаешь от стресса, то воспользуйся нашим специальным рецептом.

Фото: Sasha Waldman

РЕЦЕПТ:

Одна собака.
Принимать ежедневно.
Подпись врача: **Men's Health**



А сейчас только сухая статистика. Составленная по данным исследований Уоллесовского института физиологии, клиники Университета Цинциннати, исследовательского центра при клинике Святого Луки в Бетлехеме и еще нескольких уважаемых научных центров.

▶ У владельцев собак реже повышается систолическое кровяное давление, чем у тех, кто не имеет собак.

▶ Если ты разволновался и у тебя участился пульс, он придет в норму примерно на 30% быстрее, если, успокаиваясь, ты будешь поглаживать собаку.

▶ Уровень холестерина и вредных триглицеридов в крови у владельцев собак ниже, чем у «бессобачников».

▶ Исследования состояния здоровья биржевых брокеров во время неожиданного и резкого падения индекса Доу-Джонса показало: те из брокеров, у кого дома жили собаки, меньше переживали, когда им приходилось сообщать владельцам акций о потерянных ими за сегодня суммах. Уровень их давления и пульса лишь ненамного повышался в этот волнующий момент.

▶ 52% мужчин-собачников в состоянии депрессии предпочитают получать утешение, общаясь со своими псами. Остальные 48% более-менее равномерно распределились между любимыми женщинами, друзьями, родными и попытками прийти в себя в одиночестве. Такое доверие к собакам неудивительно. В отличие от жен и друзей собака никогда не оценивает тебя по достоинству. Она просто тебя очень любит.

▶ В собачьей слюне содержится меньше бактерий, чем в человеческой. Поэтому если ты никак не можешь отказаться от привычки запихивать порезанный палец в рот, то уж лучше доверить травмированное место собаке. (Не забудь промыть потом все это водой и дезинфицирующим средством.)

▶ Владельцы собак реже простужаются, и у них лучше работает иммунная система. Отчасти это связано с тем, что они регулярно бывают на свежем воздухе и много двигаются. Но эффективность их иммунной защиты можно объяснить и тем обстоятельством, что им часто приходится вступать в контакт со всякими интересными веществами, которые им в качестве добычи нередко приносит их собака. Не будем уточнять какими. В любом случае собачники обычно обладают очень хорошо тренированным иммунитетом, которому уже сам черт не брат...

▶ Многолетнее наблюдение за 92 мужчинами, перенесшими первый сердечный приступ, показало: лучший способ укрепить свое сердце для таких больных — это сразу после периода реабилитации приобрести собаку. В этом случае риск повторного приступа снижается больше чем вдвое.

▶ Владельцы собак обычно хорошо проходят психологические тесты на коммуникативность — они легко вступают в разговор с незнакомыми людьми и чувствуют себя вполне комфортно в чужом для них обществе.

▶ Пары, у которых есть одна общая собака расстаются реже, чем пары, у которых нет ни одной общей собаки. Правда, если у каждого из партнеров есть своя собака, то это не особенно влияет на продолжительность их совместной жизни.

▶ Пожилые одинокие люди, которые решились после семидесяти пяти лет взять себе щенка, живут примерно на 6-7 лет дольше своих таких же одиноких сверстников. При этом они часто признаются, что именно страх за питомца «не позволяет» им болеть.

▶ Среднестатистический владелец собаки имеет на 4% меньше жира, чем средний человек.

Научи его полезным трюкам

Да кому они нужны все эти «служи!», «танцуй!» и «дай лапу!»? Лучше уж обучить зверюгу чему-нибудь действительно полезному.

Приносить тебе кроссовки

Этап 1 Научи его приносить тебе обратно брошенную палку, мячик или любую другую игрушку по команде «апорт!». Бежать за кинутым предметом и притаскивать его обратно — это врожденный собачий инстинкт, поэтому проблем тут не будет.

Этап 2 Научи его приносить тебе эту игрушку, когда она лежит на земле. Для этого подводи его к ней, показывай пальцем и говори «апорт!»

Этап 3 Теперь приучи его приносить тебе одну кроссовку по команде «апорт кроссовки!». Когда принесет, похвали, угости и потребуй вторую.

Этап 4 Когда принесет обе, немедленно надевай их и отправляйся на пробежку. Разумеется, вместе с тем, кто так заботливо подал тебе обувь. Скоро он поймет, что выполнение команды всегда заканчивается приятным моционом — и станет приносить тебе кроссовки даже тогда, когда его об этом никто не просит.

5 жалких объяснений от тех, кто не хочет иметь собаку

1. Это слишком дорого

Смотря что ты решил себе завести. В среднем щенок породистой собаки стоит 200-300 долларов. Щенки модных экзотических пород и хороших кровей могут стоить и по нескольку тысяч. Но, между прочим, по всей стране сейчас имеется масса собачьих приютов, где питомца тебе выдадут совершенно бесплатно. И еще крепко, по-товарищески пожмут тебе руку на прощанье. Причем это не обязательно будет смесь бульдога с тойтерьером — можно найти себе бесплатно щенка практически лю-

Делать тебе массаж спины

Этап 1 Научи его по команде «хоп!» запрыгивать на табуретку и сидеть там неподвижно, пока ты не скажешь «хватит!» (На «хватит!» кидай ему в пасть ту еду, за которой он и залез на эту табуретку.)
Этап 2 Приведи домой приятеля и заставь его встать на четвереньки. Теперь тренируй пса прыгать не на табуретку, а на спину человека.
Этап 3 Попроси приятеля лечь плашмя и слегка поизвиваться. Пусть пес прыгнет ему на спину и постарается усидеть, сохраняя равновесие.
Этап 4 Теперь ляг на пол сам и скажи «хоп!». Если он высидел у тебя на спине, пока ты поворачивался с боку на бок, до кодового слова «хватит!», значит, он молодец, умница и полезная команда освоена. Угости его чем-нибудь вкусным. Теперь у тебя не будет проблем с забитыми мышцами: балансируя на твоей спине, пес своим весом обеспечит тебе эффективный массаж в любое время дня и ночи.

Охранять в темноте ночам холодильник

Этап 1 Научи его лаять по команде «голос!». Для этого верти у него перед носом кусочком мяса и приговаривай «голос!» до тех пор, пока он не тявкнет от нетерпения. Тут же скорми ему мясо и доставай следующий кусок.
Этап 2 Когда команда будет освоена, переходи к следующей фазе. Приводи его по вечерам на кухню, выключай свет и открывай холодильник. Говори «голос!» Как только он залает, доставай их холодильника лакомство и швыряй ему. Постепенно он привыкнет, что, когда в темноте открывается дверь холодильника, нужно лаять во весь голос. И отныне этим лаем он будет приводить тебя в сознание всякий раз, когда ты в лунатическом приступе отправишься на ночную охоту.

Спасать твою семейную жизнь

Этап 1 Вспомни, какое слово ты обычно говоришь жене, когда ваше семейное счастье накрывается медным тазом?
Этап 2 Теперь втихаря начинай использовать это слово в качестве команды, когда ты хочешь, чтобы он принес тебе мячик. Во время следующего скандала он сунет в руки разгневанной женщине обслюнявленный мяч в самый пиковый момент, и это поможет разрядить обстановку. По крайней мере, ей будет чем в тебя швырнуть.

бой породы, если ты готов взять его без родословной.

2. Оно испакостит ковер

Даже если щенок очень маленький и еще не выходит гулять, его за один день можно приучить к тому, что ковер — это запретная зона. Впервые выпустив это четвероногое ковыляющее устройство на пол своей квартиры, внимательно следи за его передвижениями. Если это настоящий пес, а не фикция, то уже через три-четыре минуты он растопырит лапы в реверансе посредине твоего персидского великолепия. Тут же хватай паразита на руки, подсовывай под струю бумажное полотенце и тащи его на линолеум в прихожую. Приговаривая при этом всякие специальные собачьи выражения типа «ай-яй-яй, фу, бяка, не ходи туда, ходи сюда...» и так далее. Желательно смотреть при этом зверю в глаза и говорить отчетливо, с хорошей дикцией. Полотенце оставь в том месте, в котором ты ближайшие пару месяцев скрепя сердце готов потерпеть собачий сортир. Повтори операцию пятнадцать-двадцать раз (не волнуйся, его на это хватит. Главное, чтобы тебя хватило). Каждый раз оставляй мокрые бумажки в «туалете» К вечеру он научится добираться туда самостоятельно, тогда сможешь все разом убрать.

3. Я никуда не смогу уехать

В одной Европе существует почти 20000 гостиниц, которые с радостью принимают к себе постояльцев с собаками. Любой самолет, поезд и корабль имеет специальные места для перевозки собак. Любая собака больше всего любит сидеть в машине с хозяином и смотреть на несущиеся мимо столбы электропередач.
В чем проблемы? Можно вообще завести себе собаку размером с крысу, например карликового пинчера или чи-хуа-хуа, и всегда носить ее с собой в кармане куртки.
Не согласен? Ладно. А передержки на что? Примерно 0,0001% населения нашей страны занимается тем, что содержит специальные дома для передержки собак, чьи заботливые хозяева находятся в отъезде. Найти этих людей несложно — достаточно раскрыть любую газету на странице объявлений.
Кроме того, у тебя имеется друг детства Леня, соседка Маша, двоюродная сестра Кристина и сослуживец Пал

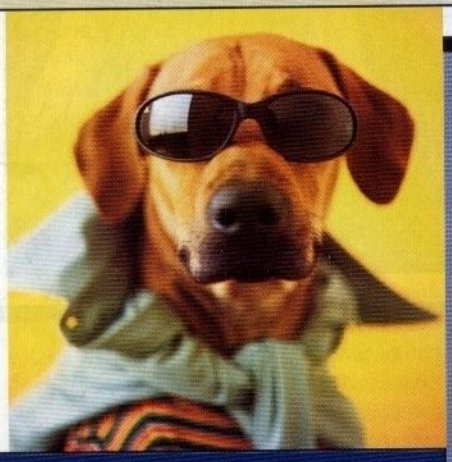
Петрович, которые делают вид, что хорошо к тебе относятся и всегда готовы помочь, если надо. Пришла пора проверить их искренность.
Да и мама твоя вот уже сколько лет мечтает, чтобы ты наконец родил ребенка и отдал ей на воспитание. В общем, это, конечно, дешевая отговорка.

4. Всюду будет шерсть

А от тебя по всей квартире летает только золотистая пыльца с крыльев — так что ли? Всякое живое существо с волосяным покровом постоянно обязано этот волосяной покров обновлять. Ронять старый и наращивать новый. Поэтому любую собаку нужно регулярно мыть, причесывать, стричь или тримминговать. Иногда даже пылесосить, если у животного крепкая нервная система. Если ты будешь проводить эти процедуры регулярно, то в твоем доме вся собачья шерсть будет находиться только на собаке.

5. Он будет обижать мою кошку

Да, некоторые собаки плохо обращаются с кошками. Они пытаются таскать их за шиворот, облизывают их и пребывают в уверенности, что красивее всего кошка смотрится, когда шипит, выгнув спину, на верхней полке серванта. В этом случае руководствуйся поговоркой «стерпится — слюбится». Взяв щенка, несколько вечеров проведи перед телевизором, держа на руках обоих своих питомцев (предварительно надев на себя подходящий костюм, например плотницкие рукавицы, ватные штаны и водолазный шлем). Через пять-десять часов тесного общения звери проникнутся не только запахом друг друга, но и мыслью о том, что жить лучше дружно. Лучше всего сосуществуют с кошками мастифы, лабрадоры, бульдоги. Породы, которым приходится ужасно стараться, — терьеры, шнауцеры, овчарки, таксы, спаниели, лайки.



Делай, как он!

18 грандиозных вещей, которым ты можешь научиться у своей собаки.

Потягивайся
Каждое утро, сразу после того как проснулся.

Регулярно посещай ветеринара
Даже если ты абсолютно здоров — раз в год обязательно нужно проходить общую диспансеризацию.

Спи на полу
Но можно и на жестком матрасе.

И то и другое полезно для осанки и общего физического состояния.

Бегай
Не задумываясь при этом, куда ты бежишь и зачем. Просто бегай чаще.

Выучи несколько фокусов
Научись жонглировать. Или ходить на руках. На людей действует магически, когда кто-то умеет то, что не умеют они. И тебе будет чем заинтересовать приглянувшуюся даму, когда исчерпаны словесные аргументы.

Трогай языком свою женщину
И она будет рассказывать всем своим подругам, что лучше тебя у нее мужчины в жизни не было.

Живи сегодняшним днем
Тогда ты с большим интересом сумеешь относиться к жизни. И не будешь знать, что такое стресс.

Широко зевай
Это снимает напряжение с мышц шеи, лица и с голосовых связок, улучшает кровообращение и стимулирует работу мозга.

Умей прощать
Любому человеку нужно дать хотя бы еще одну попытку исправиться.

Играй
Нельзя все время только работать.

Пей больше воды
Дольше будешь выглядеть молодо и чувствовать себя хорошо.

Уважай свои инстинкты
Интеллект — это хорошо. Но иногда нужно прислушиваться и к своим природным инстинктам. Если они говорят «надо» — значит, возможно, действительно надо.

Держи свое тело в чистоте
Только не пытайся вылизывать себя там. Не получится.

Будь добрым
Ну, или, по крайне мере, пытайся.

Ежедневно ходи на прогулки
Это один из простых и полезных способов всегда оставаться в форме.

Проси, чтобы тебя потрепали за холку
Хотя бы раз в три месяца навещай массажиста и приводить в порядок свои шейные и плечевые мышцы.

Не ссорься с женщинами
Если даже она злючка и кидается первая, лучше увернуться. Вступать в бой с дамами — ниже твоего достоинства.

Не скрывай своих эмоций
Если ты все хранишь внутри себя, то можешь однажды так взорваться... MH

КОНДИЦИОНЕРЫ САМСУНГ

BIO TECH Plus

Новые Сплит-системы Samsung - Bio TECH Plus

Биокомпоненты, созданные с использованием уникальной антибактериальной формулы, предотвращают размножение бактерий и грибков, обеспечивая чистоту воздуха*

Пять Кондиционеров в Одном! - Вы можете выбрать 5 различных режимов работы кондиционера в соответствии с Вашими предпочтениями

Турбо мощность охлаждения и обогрева - более быстрое достижение заданной температуры

Пульт Дистанционного Управления простой и компактный - комфорт и удобство пользователя

* - Патент 10-346876 (Япония 07.12.1998)

ТОЛЬКО С 15 МАЯ ПО 30 ИЮЛЯ!

Каждый покупатель Сплит Системы участвует в розыгрыше!

НАЧНИ ЛЕТО С КОНДИЦИОНЕРОМ САМСУНГ И ВЫИГРАЙ AUDI!!!

УЧАСТВУЮТ СОТНИ ПРИЗОВ ОТ САМСУНГА

ИНФОРМАЦИОННАЯ СЛУЖБА:(095) 937-7979 797-2400
ИНТЕРНЕТ: http://www.samsung.ru
ОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

SAMSUNG ELECTRONICS

Таможня дает добро

Не оставляй на завтра то, что можно сделать сегодня. Золотые слова... Но еще не все потеряно — ты успеешь гениально собрать вещи за те пять минут, которые остались до отъезда. Сверяясь с этим разворотом: глядишь — кладешь. Никто не забыт, ничто не забыто.

1. Сумка-кофр Samsonite
2. Костюм Dolce & Gabbana
3. Голубая рубашка на молнии Ermenegildo Zegna
4. Желтая рубашка и галстук Ermenegildo Zegna
5. Розовая рубашка и галстук Donna Karan
6. Рубашка в клетку Chevignon
7. Рубашка-поло Cerruti
8. Свитер Hanes
9. Свитер Missoni
10. Синяя майка с V-образным вырезом Columbia
11. Желтая майка O'Neil
12. Шорты Columbia
13. Брюки Columbia
14. Плавки Arena
15. Трусы Gianfranco Ferre
16. Трусы Calvin Klein
17. Трусы Chevignon
18. Упаковочные мешочки Burberrys
19. Шорты Benetton
20. Носки Pal Zileri

21. Ремень Umberto Bilancioni;
22. Деревянная расческа
23. Шорты Chevignon
24. Шлепанцы Speedo
25. Кепка Nike
26. Маникюрный набор (ножницы, пилка, щипцы для ногтей)
27. Подушка Samsonite
28. Любимый журнал Men's Health
29. Кроссовки New Balance
30. Фотоаппарат Nikon
31. Паста и зубная щетка Oral-B
32. Туфли Silvano Mazza
33. Лосьон после загара Lancaster
34. Солнцезащитный гель Lancaster
35. Очки web
36. CD-плейер Sony

6 СПОСОБОВ ХОРОШО УПАКОВАТЬСЯ

►Чем нейтральнее цвета вещей в твоем гардеробе — хаки, белый, синий, черный, — тем меньше одежды придется брать с собой. И при этом не выглядеть попугаем.

►Пальто, армейские ботинки и толстые свитера надевай на себя. Чемодан станет просторнее. А если жарковато в самолете станет, всегда можно найти им место в ящике для ручной клади.

►Не бери с собой полотенце, подстилку для пляжа и... Короче все, что можно купить за три копейки на месте, и не загромождать свой чемодан.

►Между накрахмаленными сорочками клади номера журнала МН — меньше мяться будут.

►Сколько бы ты ни старался аккуратно сложить футболки, рубашки-поло и тонкие джемперы — все равно помнутся. Лучше аккуратно сверни их в рулон.

►Прежде чем паковаться, составь подробный список необходимого и по мере заполнения чемодана вычеркивай то, что уже туда попало.

Горячая путевка

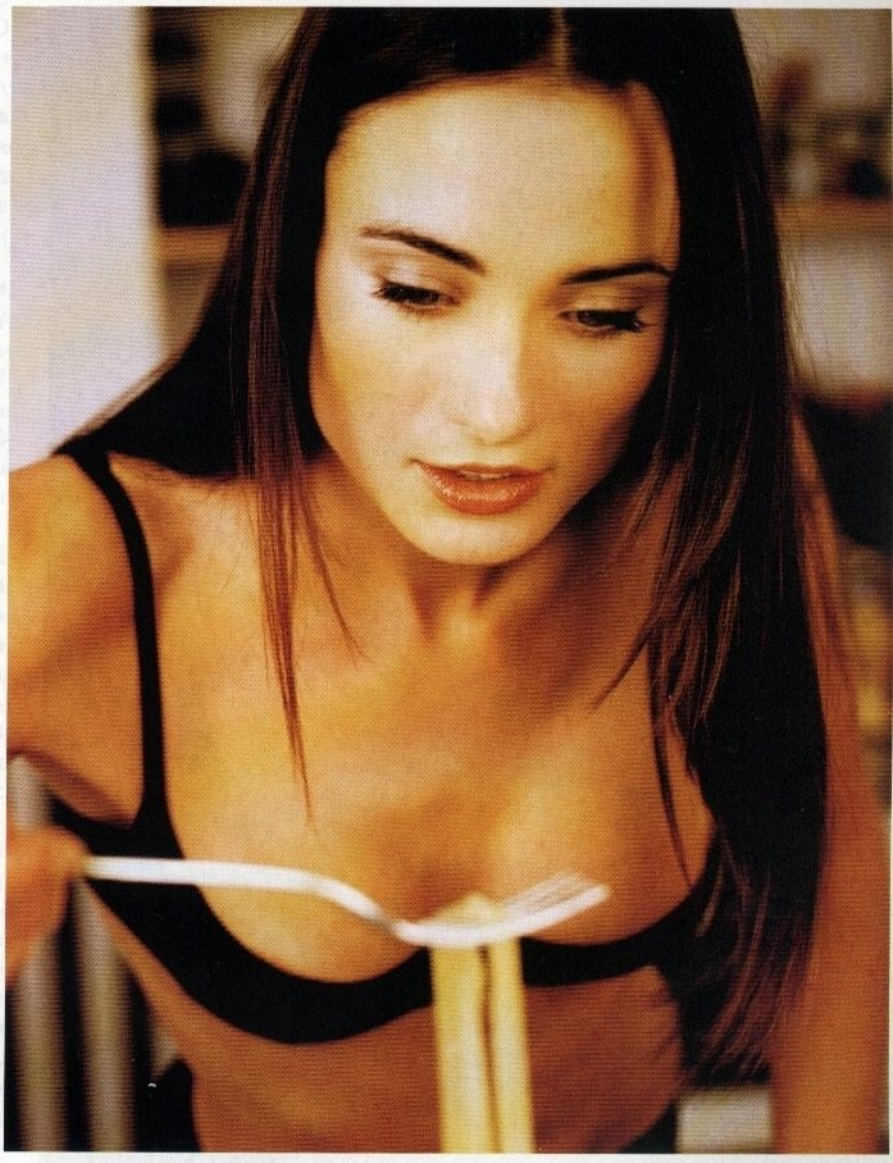
Самое сексуальное путешествие

Автор: Тата Олейник

Хочешь провести с ней исключительно восхитительный, оригинальный, несказанно романтический, исполненный великолепного секса вечер? Тогда пригласи ее в незабываемое путешествие по Парижу, Риму или Азии. При этом не беря на себя труда платить за все, срочно добывать визы и путевки и вести в самолетах светские разговорыс туристами-соотечественниками, попутно заглатывая горстями противорвотные таблетки. Все римы и парижи ты преспокойно можешь организовать у себя на дому. И она это оценит.

Фото: www.stefanmay.com

ВЕЧЕР ПЕРВЫЙ
...она была в Париже



Чем кормить
Основное правило французской кухни: очень большая тарелка, на которой лежит что-то очень маленькое и красивое. Чтобы тарелка не казалась удручающе пустой, ее края декорируют всякой бесполезной ерундой типа рассыпанной сухой петрушки, тертого сыра или узорами из шоколадного крема. Но таких тарелок должно быть довольно много. Идеальное французское меню для девушки на вечер: 1 чайная ложка икры, 35 граммов гусиного паштета, 2 раковых хвостика, полчашки шампиньонного супа и один готовый «мусс о шокола» (продается в пластиковых коробочках, на блюдо выливается непосредственно перед подачей).

Чем поить
Сперва шампанским, затем кофе, затем снова шампанским. Затем снова шампанским. А вот от коньяка лучше воздержаться — практика показывает, что многие женщины на него весьма неадекватно реагируют, и вместо того чтобы окончательно разомлеть в твоих объятиях, она может надолго исчезнуть в туалете.

О чем говорить
О ней и только о ней. Сыпать комплиментами и многообещающими фразами в стиле «Я хотел бы не выпускать тебя из постели тридцать часов подряд... Ты сводишь меня с ума... Не смотри на меня так, иначе я с собой не справлюсь...»

Что подготовить
Свечи. Розы. Пару французских выражений, например «же ву зем» «мон параплюи» и «фрере Жаке, дорме ву?» Что все это значит — совершенно не важно. А важно, чтобы ты произносил все это патетичным шепотом, сильно грассируя на букве «р».

Что слушать
Джо Дассена, Шарля Азнавура, Сержа Гинзбура, Жоржа Брассанса — в общем все, что хриплым голосом ненавязчиво мурлычет себе под нос высокосексуальные и малопонятные французские словосочетания.

Как заниматься сексом.
Можно начинать уже во время ужина. Но ограничиться поцелуями. Лучше всего периодически приглашать ее из-за стола на танец, танцуя, достигать эрекции (и так, чтобы она это безусловно почувствовала), целовать горячо и страстно, после чего опять возвращать девушку за стол, а самому усаживаться напротив и приниматься любоваться игрой пузырьков в своем бокале шампанского. После трех-четырех таких заходов она сама уже будет изнывать от нетерпения. А ты продолжай тянуть кота за хвост. Так, чтобы она до самого конца задавалась вопросом: «Так будет у нас с ним что-нибудь или он вообще со странностями?»

Потом ты убедишь ее, что никаких странностей за тобой отродясь не водилось, но для этого нужно сперва как следует потомить ее в собственном соку.

В сексе особенно оригинальничать не стоит, самые подходящие позы для этого случая — «классика», «на боку лицом друг к другу», «она сидит у тебя на коленях лицом к тебе». Не забывай продолжать поцелуи даже тогда, когда у тебя для этого почти не останется дыхания. Когда не целуешь, шепчи комплименты. Старайся все время смотреть ей в глаза. В общем, изображай, что ты влюблен гораздо сильнее, чем это даже есть на самом деле. И секс для тебя не столь важен, как счастье видеть ее... мм-м... лучистые очи. Да, вот так — очень неплохо сказано.

Что делать не надо
Вести себя, как Боярский в роли д'Артаньяна. Не забудь, что он там изображает гасконца, которые, с точки зрения парижан, всегда были самыми последними дикарями и невежами.

ВЕЧЕР ВТОРОЙ
...Римские каникулы

Чем кормить
Пицца, лазанья, ризотто, паста. Звонишь в любой итальянский ресторан и просишь, чтобы тебе все это прислали на дом. Кстати, итальянская кухня — прекрасный выбор для мужчины, поддерживающего свою форму. Она обильна углеводами, содержит мало жиров и много полезных микроэлементов. Кроме того, многие традиционные элементы итальянской кухни — баранина, орехи, помидоры, морепродукты — способны также подхлестнуть и твои сексуальные способности.

Чем поить
Красным вином. Которое, кстати, тоже полезно для мужчины, стремящегося держать свою форму. Красное вино способно снижать уровень холестерина в крови и защищать твою сердечно-сосудистую систему.

О чем говорить
Об итальянской кухне и вине. А также о том, что до чего приятно употреблять все это в компании такой белы синьорины. Веди себя непринужденно, рассказывай анекдоты и сам же над ними первый хохочи, стараясь продемонстрировать ей отменные белые, острые и довольно хищные зубы. Когда она перехватывает твой взгляд, хитро ухмыляйся. Пытайся выглядеть достаточно коварным и одновременно очень довольным.

Что подготовить
Убери заранее подальше хрупкие и ценные предметы.

Что слушать
«О соле мио», Мину, Доменико Модуньо, а также любую итальянскую оперу. А вот всяких там «Феличит» и «Сюзанн» не надо. Не то они создадут настроение — вы ведь тут не ретротанцы плясать собрались.

Как заниматься сексом
Безумно и с разрушениями (но не особенно значительными. Одного порванного носка и одного разбитого стакана вполне хватит). Атакуй ее неожиданно. Тяжело дыши, пока снимаешь с вас обоих одежду. Не пытайся дотащить ее до кровати — ты не в том состоянии, чтобы обращать внимание на всякие дурацкие условности типа простыней и подушек. Займись с ней сексом прямо здесь, на столе. Или на кресле. Или на ковре у кресла — в общем там, куда вы только что упали. Стони, ругайся, стискивай зубы и кричи. Двигайся довольно быстро, резко и старайся, что называется, углубиться по самое «не балуйся». Закидывай ее колени себе на плечи или, наоборот, переворачивай ее спиной к себе — одним словом, веди себя как настоящий разбушевавшийся самец. Иногда ненадолго наваливайся на нее всем весом, чтобы она почувствовала, какой ты большой и могучий. Для подобного секса тебе потребуется довольно много сил, желательно сделать хотя бы три захода, причем продержаться в каждом минимум десять-пятнадцать минут. Что при быстром ритме может быть нелегко. Если твое тело отказывается и дальше изображать из себя взбесившегося гладиатора, прибегни к помощи рук и рта. Три ее клитор, лижи ее, сжимай ее, а главное, не забудь про звуковые сопровождения — мычи, рычи и пинай время от времени журнальный столик, чтобы на нем жалобно звенели стаканы. Но запомни: синяков на теле партнерши остаться не должно. Ну, один-два засоса в не самом заметном месте. И не забудь после секса превратиться в нечто изумительно ласковое и нежное — полежи с ней в постели, поглаживая ее по спине, целуя в уши и рассказывая о том, как тебе сейчас хорошо и какая она самая-рассамая. Так у нее не зародится подозрение, что она подверглась грубому насилию сегодня вечером.

Что делать не надо
Сервируя стол, не клади рядом с солонкой презервативы. Приступы страсти должны выглядеть абсолютно спонтанными и незапланированными. Ты совершенно не собирался еще за неделю до того отыметь ее нынче на обеденном столе, просто при виде такой красоты ты не смог сдержать свои природные инстинкты.

ВЕЧЕР ТРЕТИЙ
...в бананово-лимонном Сингапуре...

Чем кормить
Суши, сашими, утка в кисло-сладком соусе или курица, тушеная с арахисом, — в общем все, что можно есть палочками. Только не подавай еду прямо в картонных коробках из ближайшей китайской закусочной.

Чем поить
Чаем с травками. И нечего так скептически ухмыляться. Некоторые китайские чаи стоят по 3-4 тысячи долларов за сто граммов. И, сам понимаешь, неспроста они так стоят. Только выбирай чай правильно: сорта, способствующие долгому и крепкому сну тебе сейчас пить совершенно необязательно. А вот какой-нибудь «Полет весеннего дракона, многократно проливающегося дождем на цветущую землю» может пригодиться.

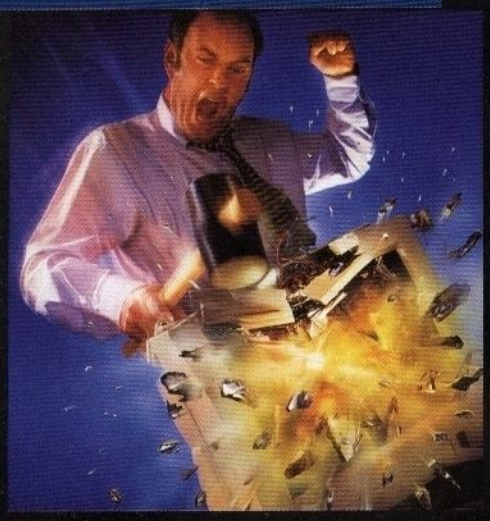
О чем говорить
Больше молчать. Выразительно глядеть. Если раскрывать рот, то только для того, чтобы изречь что-нибудь многозначительное типа «Наша жизнь — как непрочная роса на стеблях бамбука». Если она не проникнется торжественностью ситуации и начнет болтать про то, что с ней приключилось на работе в прошлую пятницу, попытайся занять ее ротовую полость чем-нибудь более подходящим к случаю. Нет. Не так. Просто начни кормить ее своими палочками.

Что подготовить
Горячую ванну, в которую по японскому обычаю положено совместно укладываться после ужина. Шелковые халаты. Курительные палочки с благовониями (На женщин эти пряные ароматы действуют исключительно возбуждающе, а подушки с одеялами ты сможешь потом проветрить за окном.)

Что слушать
Записи плеска заканчивающегося дождя. Концерты этнических струнных оркестров. Буддистские песнопения. Если ничего подобного под рукой нет, можно создать высокоинтеллектуальное музыкальное произведение самому: поставь магнитофон на запись, наполни водой шесть стаканов до разной высоты и поочередно прикасайся к стаканам вилкой. Периодически с шумом прихлебывай из любого стакана и протяжно произноси: «О-м-мм». Позаимствуй у соседа гитару и иногда дергай за самую провисшую струну. Проделывай все это в течение десяти минут, после чего продублируй запись двенадцать раз подряд на обе стороны кассеты.

Как заниматься сексом
Камасутру читал? «Дневники Сэй-Сенагон» смотрел? В общем, смени тридцать три позиции одна за другой, проделывай все медленно и печально и постарайся не достигать оргазма как можно дольше. Жадные объятья, судорожное сжимание разных частей тела партнерши и резкие движения сейчас противопоказаны. В идеале ты все время должен оставаться хладнокровен. Хотя бы с виду. Трогай ее легко, кончиками пальцев. Пенис часто находится снаружи и лишь прикасается к ее половым органам. Конечно, это не совсем то, что тебе сейчас хотелось бы, но зато возбуждающий эффект от такого способа общения обычно превосходен. Кроме того, восточный стиль секса позволяет вовсю использовать разные посторонние предметы. Можешь попробовать растопить на ее коже кубик льда, водя его по внутренней стороне бедер, животу и груди. Можно щекотать ее теми же палочками для еды. Или красиво писать на теле партнерши всякую всячину типа «левый холм», «нижние долины», или «Вася + Маша». Только не бери для этого несмываемый фломастер, девушка потом на тебя всерьез обидится. Лучше позаимствуй из ее сумочки помаду.

Что делать не надо
Выбирать себе в качестве партнерши на этот ужин японку, китаянку или другую коренную обитательницу Азии. Велик риск, что она воспримет все происходящее как вечер юмора и сатиры. MH



МУЖСКИЕ ИГРУШКИ

Детальный разбор

Чтобы ты не ошибся, выбирая, на чем бы понажимать на кнопочки и пощелкать тумблерами, мы расковыряли несколько не самых дешевых агрегатов. И вот что обнаружили...

Фотограф: **Эдуард Басилия**

Бумага

Все фотопринтеры способны прекрасно печатать на специальной фотобумаге. Однако качество принтера определяется его способностью с высоким качеством печатать фотографии на обычной бумаге.

Чернила

Чернила для фотопринтера должны удовлетворять многим требованиям. Максимально точно воспроизводить заданные параметры цвета, быстро высыхать, не выцветать на свету, хорошо впитываться в бумагу, не расплываться от воздействия воды и т.д. Спроси об этом у продавца.

Фотопринтер

Скорость

Скорость печати напрямую зависит от разрешения печатаемого изображения. Фотографии высокого качества распечатываются со скоростью 3–4 страницы в минуту. А вот обычные текстовые странички «выстреливаются» со скоростью 12–15 листов в минуту.

Высокое разрешение

От этого параметра во многом зависит способность фотопринтера детально воспроизводить изображение на бумаге. Если разрешение принтера всего 600 точек на дюйм, то, как ни старайся, очень высокое качество даже на специальной бумаге не получишь. Если тебе достаточно сносного качества отпечатка, этого разрешения хватит. Ну а если ты серьезно увлекаешься фотографией, тебе потребуется модель с разрешением минимум 720 точек на дюйм. Еще лучше — 1200 или даже 2400.

Размер образуемой точки

Чем меньше печатаемая точка, тем менее заметна точечная структура изображения. Если принтер печатает крупные точки, то даже при высоком разрешении изображение выглядит довольно зернисто. Мелкая точка обеспечивает более равномерное изображение и плавные переходы полутонов. Кроме того, чем меньше печатаемая точка, тем меньше она расплывается на обычной бумаге. Оптимальный размер точки в пределах 5–7 пиколитров.

Цифровая печать

Принтеры этого типа, в основном, ориентированы на фотографов, которым необходима быстрая, удобная и высококачественная цветная печать отснятого материала. Цифровые фотографии, записанные на картах памяти CompactFlash и SmartMedia, распечатываются без проблем. Для этого достаточно вставить карту в специальный слот принтера. Кстати, кроме фотографий, на них можно также печатать и обычные тексты, и графики.

Фото: Stone

Тип телевизора

В первую очередь надо определиться с тем, какой именно телевизор тебе нужен. Традиционный (с частотой регенерации 50 Гц) довольно дешев, но дает изображение среднего качества. Проекционный — обычно большого размера, качество его изображения гораздо лучше, но очень дорог. Плазменный телевизор обладает малым весом и толщиной, изумительным по яркости и резкости изображением, но доступен далеко не всем. Хотя если ты готов отдать за это чудо стоимость средней иномарки ($12–15 тысяч), то этот телевизор как раз для тебя. Но по соотношению цена/качество оптимальна разновидность традиционных телевизоров с частотой регенерации 100 Гц. При такой частоте исчезает дрожание изображения, объекты на экране обретают большую четкость и детальность. Кстати, новейшая технология DRC (Digital Reality Creation) позволяет повысить качество картинки подобных телевизоров, обеспечивая практическое идеальное изображение с высочайшим разрешением.

Звук

Большинство обычных телевизоров имеет звуковой канал, работающий в режиме «моно». В этом нет ничего удивительного, так как наше телевещание ведется в монофоническом режиме. Но так как уже давно распространились стереовидеомагнитофоны, то, чтобы порадовать себя качественным звучанием, имеет смысл купить модель со стереодинамиками. Поклонникам качественного звука подойдут аппараты с несколькими динамиками и сабвуферами (обеспечивающими насыщенные басы), а также с разъемами, с помощью которых можно подключить несколько внешних усилителей и колонок, создав в результате максимально правдоподобное объемное звучание.

Размеры экрана

Они зависят от твоих потребностей. Хочешь домашний кинотеатр? Купи модель с экраном не меньше 29 дюймов. Большой экран позволяет ощутить себя, как в настоящем кинотеатре. Для спальни подойдет 21-дюймовая модель. А для кухни достаточно и 14 дюймов.

Плоскость экрана

Обычный кинескоп телевизора обладает кривизной как по вертикали, так и по горизонтали, что приводит к значительным видимым искажениям картинки по краям. Абсолютно плоские экраны (например, разработка FD Trinitron фирмы Sony) позволяют уменьшить количество бликов от внешнего освещения, увеличить контрастность и обеспечить четкое и резкое изображение независимо от того, под каким углом зритель видит экран.

Телевизор

Специальные возможности

Ими обладают 100-герцевые модели.
Наличие цифровой видеопамяти позволяет осуществлять следующие функции:
- стробирование (дискретный показ фаз движения по 1–3 кадра в секунду);
- мультиэкран (на экран выводится от 9 до 21 разных каналов);
- очистка изображения от различных шумов и помех;
- цифровой зум (увеличение изображения части кадра).

Регулировки

При выборе модели телевизора обращай внимание на наличие максимального количества регулировок и ширину их диапазона. Это гарантия того, что ты сможешь добиться от телевизора именно той картинки, которую ты хочешь.

Звучание

Выбор аудиосистемы — вещь сугубо индивидуальная. Если видят все примерно одинаково, то слышат, как выяснили ученые-медики, все по-разному. Все упирается в индивидуальное строение черепа, слухового канала и т.д. Поэтому, отправляясь покупать систему, захвати с собой несколько любимых кассет и компакт-дисков, чтобы послушать, как они звучат именно на этом аппарате.

Кассетный блок

Одно- или двухкассетный магнитофон? Однокассетные блоки, как правило, качественнее и, естественно, дороже. С другой стороны, двухкассетный блок позволяет переписывать кассеты, давая тебе определенную свободу выбора. В конце концов, у каждого хватает приятелей, которые просят переписать несколько твоих кассет. Для оценки кассетного блока стоит обратить внимание на диапазон частот, который он способен воспроизводить. Минимум — это 50–14000 Гц. Гораздо лучше — 30–16000 Гц и отношение сигнал/шум — в районе 70 дБ.

CD-проигрыватель

На смену однодисковым проигрывателям в таких системах пришли 3- или 5-дисковые ченджеры с лотками карусельного типа. Однодисковый вариант предполагает большую жесткость и точность конструкции, зато карусельный ченджер обеспечивает удобство в эксплуатации и возможность проигрывать композиции с нескольких дисков в заданном порядке. Многое зависит и от типа ЦАП (цифро-аналогового преобразователя). Проигрыватели с 1-битовым ЦАП дают довольно плоский звук. 16-битные (а еще лучше 24-битные) ЦАПы обеспечивает более мягкое и естественное звучание музыки.

Мини-система

Конструкция

Желательно, чтобы колонки можно было далеко отнести от основного блока, так как встроенных режимов (типа Hall, Live, Movie, Rock, Pop и т.д.) не всегда хватает для создания достоверного музыкального «пространства». Оптимальное расстояние между колонками — около 3 метров.

Функции

Традиционные режимы в подобных системах — шумоподавление при записи (например, Dolby B), высокоскоростное копирование с кассеты на кассету, синхрозапись с CD, автореверс. А также несколько режимов записи с CD на кассету (последовательность треков устанавливается вручную или автоматически так, чтобы оптимально использовать место на кассете и т.д.), автопоиск композиций на ленте.

Колонки

Согласно законам акустики, звучание и мощность динамиков жестко связаны с габаритами колонок. Поэтому если колонки очень маленькие, то даже с помощью любых электронных ухищрений невозможно добиться качественного звучания. Если тебе по душе тяжелый рок, поищи среди мини-систем с колонками приличных размеров. Колонки обязательно должны быть 3-полосными — это позволяет правильно развести сигнал по динамикам и верно его озвучить. Наличие сабвуфера гарантирует неплохое звучание низких частот.

Управление

Переключатель режимов шаттлового типа значительно облегчает управление системой. С его помощью можно менять режимы работы мини-системы, настраивать тюнер и т.д.

Корпус

Корпус предохраняет механику камеры от повреждений. Для подводных фотоаппаратов применяют герметичный пластиковый корпус. В самых качественных камерах применяется дорогостоящий титан. Все остальные (но не «мыльницы») имеют прочный металлический корпус.

Память

Цифровые камеры для записи и хранения изображений используют сменные карты памяти (CompactFlash или SmartMedia) емкостью 4–16 Мбайт. Для считывания с них фотографий в компьютер используется специальный адаптер. Поскольку на 8-Мбайтную карточку помещается не более 4 фотографий в высоком разрешении, отправляясь на вечеринку, захвати с собой несколько дополнительных карт.

Объектив

Теперь практически любая камера оснащена 2-кратным оптическим и 4-(или даже 8-) кратным электронным зум-объективом. Год назад такие объективы устанавливались только на профессиональных камерах. К сожалению, чаще всего линзы объектива выполнены из специальной пластмассы, а не из оптического стекла. Поэтому, если ты хочешь разглядеть сфотографированную подружку во всех деталях, поищи камеру со стеклянными линзами. Другой показатель — светосила. Чем меньше ее показатель, тем светлее объектив. Лучше всего в пределах 2,8–4.

Специальные возможности

В некоторых камерах имеется режим Night Scene для ночной съемки. Время выдержки при этом возрастает до нескольких секунд, поэтому воспользуйся штативом, чтобы изображение не смазалось. Все камеры оснащены интерфейсом RS-232 для передачи изображения в компьютер. Самые продвинутые камеры оснащены USB (Universal Serial Bus).

Видоискатель

В цифровых фотокамерах обязателен 1,8–2-дюймовый жидкокристаллический дисплей, выполняющий несколько функций. Он используется не только в качестве видоискателя, но и для просмотра отснятых кадров, а также для отображения экранного меню и индикации параметров съемки.

Цифровой фотоаппарат

Матрица

Качество получаемой картинки в основном определяется размером и разрешением специальной матрицы. На сегодняшний день по соотношению цена/качество оптимальна матрица размером 1/2,7 дюйма и разрешением 2 миллиона пикселей. Это позволяет получать картинки размером 1600 x 1200 пикселей, которые с неплохим качеством можно распечатать на цветном принтере.

Вспышка

Поскольку цифровые камеры обычно очень компактны, вспышка устанавливается недалеко от объектива. Тем не менее все (даже самые дешевые) камеры оснащены режимом подавления эффекта «красного глаза». Но не забудь, что в таких камерах обычно используются слабенькие вспышки, и если тот, кого ты снимаешь, находится на расстоянии 4–5 метров, он так и останется в тени. Ну и, разумеется, вспышка должна включаться как автоматически, так и вручную.

Форматы дисков

DVD (Digital Versatile Disc) обеспечивает высокую резкость изображения, динамический объемный звук и широкие возможности просмотра. DVD-плейеры могут воспроизводят как видео-, так и аудиоCD. Но, увы, не всегда одинаково. И если ты хочешь, чтобы DVD-плейер проигрывал, например, CD-R с любимой музыкой, которые ты «нарезал» на своем домашнем компьютере, стоит заранее поинтересоваться у продавца об этой возможности.

Зонность

Производители кинофильмов пытаются контролировать местные кинорынки. Поэтому весь мир был разделен на 6 зон: 1) США, Канада; 2) Европа, Южная Африка, Япония, Ближний Восток; 3) Юго-Восточная и Восточная Азия; 4) Центральная и Южная Америка, Австралия, Новая Зеландия; 5) Россия, Индия, Африка, Северная Корея, Монголия; 6) Китай. DVD-плейер содержит код области, где он продан, и может отказаться играть диски, купленные в другой зоне. Чтобы не возникло проблем, поищи мультизонный плейер, воспроизводящий любые диски. Если не найдешь, в магазине плейер могут перепрограммировать, сделав его мультизонным. Правда, часто это влечет аннулирование гарантии.

Звук

Есть огромные возможности, чтобы подобрать именно то, что тебе нужно — простое стереозвучание, многоканальное, Dolby-digital и т.д. Если ты собираешься в будущем собрать комплект домашнего кинотетра, стоит поискать среди моделей, оснащенных декодером Dolby-digital. Если у тебя такого желания нет и не предвидится, остановись на модели без декодера, но с какой-нибудь простенькой схемой объемного звучания. Так ты получишь приличный звук, сэкономив изрядную сумму денег.

DVD-плейер

Цифровой зум

DVD-плейер способен увеличивать изображение. Обычно в 1,33x, 2x, 4x или 16 раз. Увеличение в 1,33 раза при просмотре на обычном телевизоре широкоэкранного фильма очень полезно, так как картинка занимает весь экран, а ее края выходят за пределы экрана и обрезаются.

Специальные функции

Например, Resume и FTS. Первая позволяет возобновить просмотр с того места, на котором он прервался (даже если диск вынули и убрали на полку, а плейер выключили). Вторая дает возможность занести в память плейера номера композиций с компакт-диска, которые тебе нравятся, и затем слушать только их (в памяти удерживается сведения о 200 CD). Для родителей, не желающих, чтобы их малолетние чада смотрели порнофильмы, да и просто фильмы, сутки напролет, во многих моделях предусмотрен цифровой замок с паролем.

Выходы

Желательно присутствие у плейера не только SCART, S-Video, цифрового оптического и коаксиального выходов, но и выходов на фронтальные, тыловые колонки и сабвуферы. Если ты, конечно, хочешь иметь качественное звучание и картинку. А иначе зачем тебе DVD? Обычного видеомагнитофона вполне достаточно.

Увеличение объектива

Чем выше значение этой характеристики, тем большие возможностей имеет камера для съемки предметов на значительном удалении. Увеличение бывает оптическое (до 16 крат) и электронное (до 200 крат). В первом случае используется механическое перемещение линз объектива. При цифровом увеличении выделяется часть активных элементов, а снятое с них изображение «растягивается» на весь экран. Увы, резкость падает.

Матрица

Качество картинки определяется размером матрицы, преобразующей изображение в электрические сигналы. Количество активных элементов оптимальное по соотношению «цена/качество» — около 800 тысяч.

Формат

В магазинах сейчас можно встретить видеокамеры следующих форматов и их разновидностей: VHS, S-VHS, Video8, Hi8, Digital8, Mini-DV. К достоинствам формата VHS относятся: умеренная цена и наибольшая продолжительность записи. Недостатки: невысокая четкость изображения, большие габариты и вес. Камеры Video8 обеспечивают запись стереозвука и более высокое качество изображения. Но воспроизведение записей возможно только с видеокамеры или с дорогого видеомагнитофона Video8. Модели mini-DV используют очень маленькие кассеты и записывают изображение и звук в цифровом виде, что позволяет достичь качества, не уступающего профессиональному. Эти камеры, благодаря широкому набору программного обеспечения, превращаются в действительно мультимедийный продукт и при помощи компьютера способны создавать неплохие любительские фильмы.

Дисплей

Многие считают основным назначением жидкокристаллического дисплея просмотр после съемки и не хотят платить за него дополнительно. И напрасно, ведь благодаря цветному экрану и встроенным динамикам камера превращается буквально в минителевизор. Однако главная задача дисплея — более удобное визирование при съемке. Он позволяет снимающему держать камеру на расстоянии от себя под произвольным углом и обеспечивает съемку, когда визирование в видоискатель невозможно. Оптимальный размер — 3,5 дюйма, так как дисплеи большего размера дороже и потребляют слишком много энергии. Экран должен разворачиваться вокруг горизонтальной оси на 180–270° и минимум на 90° вбок. Хорошая четкость картинки на экране обеспечивается при наличии 180–200 тыс. (!) пикселей.

Стабилизатор

Камеры оснащаются стабилизаторами изображения, устраняющими нежелательные колебания камеры. Оптический стабилизатор устраняет колебания перемещением элементов оптики. Это не влияет на качество изображения, но увеличивает габариты камеры и ее цену. Электронный резервирует часть элементов матрицы под смещение изображения, обеспечивая неподвижность картинки. Эта схема значительно дешевле, но эффективна только при небольших смещениях. Если для тебя важна компактность камеры, стоит выбрать электронный стабилизатор.

Видеокамера

Звук

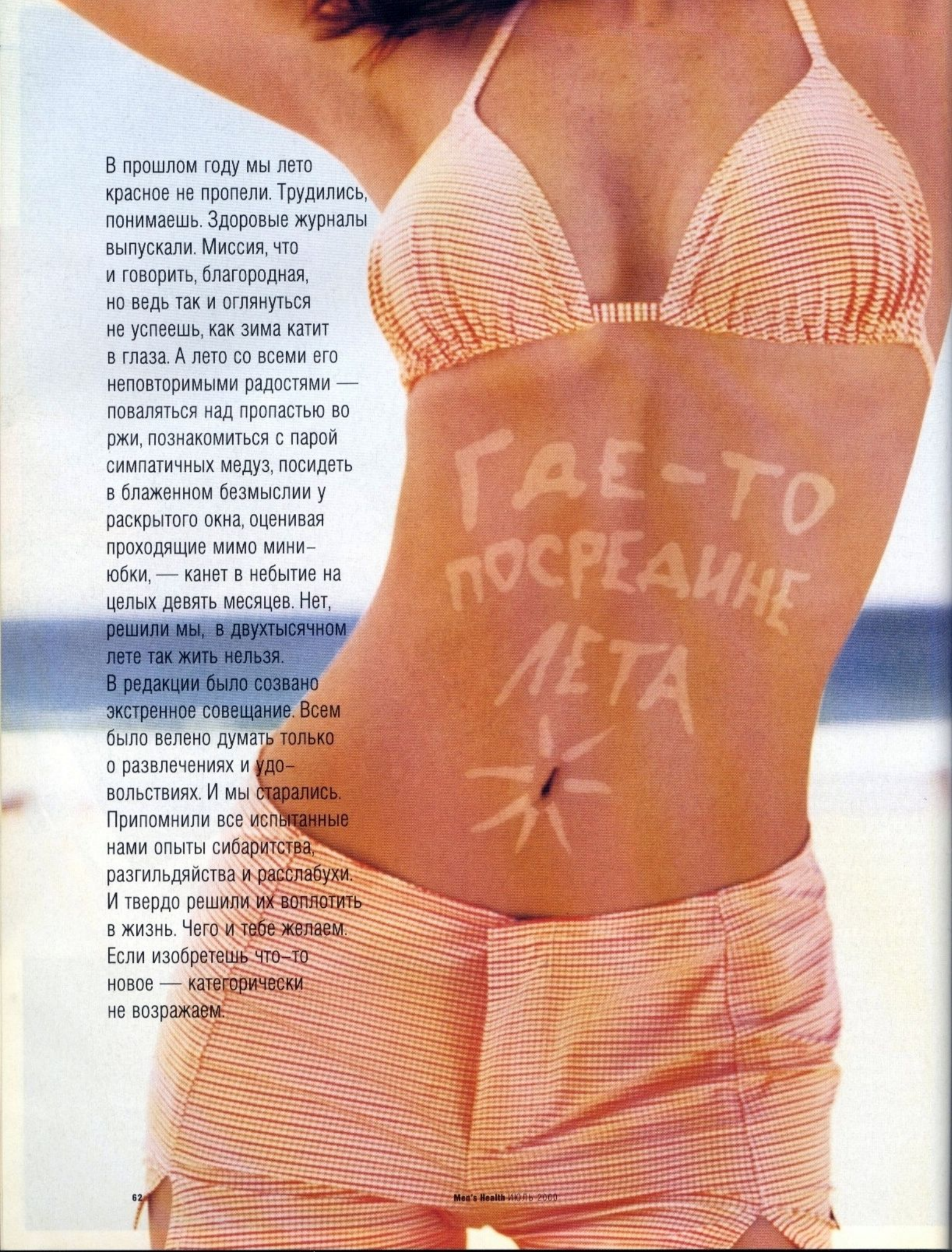
В камерах обычно имеется встроенный микрофон и гнездо для подключения выносного микрофона. В идеале должна быть опция для убирания звукового фона (свиста ветра и т.д.). Цифровые камеры позволяют записывать стереозвук CD-качества.

Аккумулятор

Продолжительность съемки определяется энергопотреблением камеры и емкостью аккумулятора. Если на первый параметр влиять нельзя, то выбрать аккумулятор необходимо. Существует три их типа: никель-кадмиевые (Ni-Cd), никель-металлгидридные (Ni-MH) и литий-ионные (Li-Ion). Ni-Cd — самые дешевые, но быстрее других разряжаются и выходят из строя. Ni-MH дороже, более емкие, но и капризнее в работе. Li-Ion — самые дорогие, зато при минимальных габаритах обеспечивают максимальное время записи.

Фотокамера

Mini-DV камеры могут использоваться и как цифровой фотоаппарат. Благодаря высокому разрешению (1024x768 и более), камера позволяет получать изображения, сравнимые по качеству с изображениями цифровых фотоаппаратов. Карты памяти (объемом от 4 до 64 Мбайт) могут сохранять до 80 фотографий. Некоторые видеокамеры имеют встроенную вспышку, позволяющую снимать в условиях плохой освещенности.

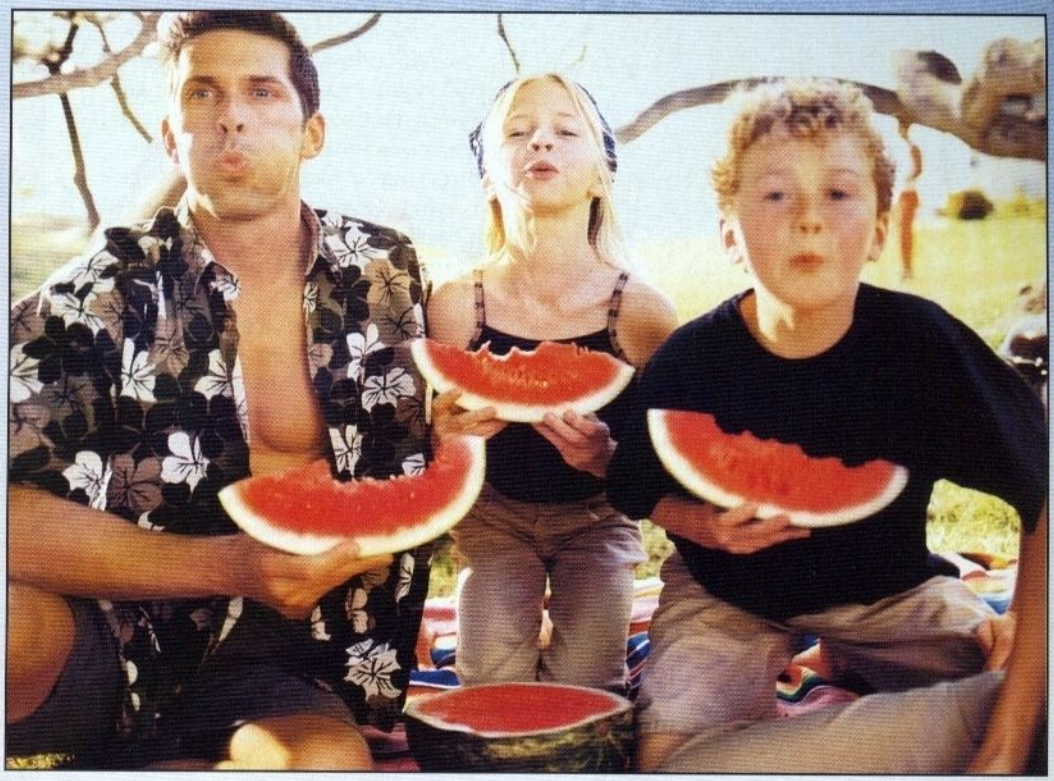


В прошлом году мы лето красное не пропели. Трудились, понимаешь. Здоровые журналы выпускали. Миссия, что и говорить, благородная, но ведь так и оглянуться не успеешь, как зима катит в глаза. А лето со всеми его неповторимыми радостями — поваляться над пропастью во ржи, познакомиться с парой симпатичных медуз, посидеть в блаженном безмыслии у раскрытого окна, оценивая проходящие мимо мини-юбки, — канет в небытие на целых девять месяцев. Нет, решили мы, в двухтысячном лете так жить нельзя.

В редакции было созвано экстренное совещание. Всем было велено думать только о развлечениях и удовольствиях. И мы старались. Припомнили все испытанные нами опыты сибаритства, разгильдяйства и расслабухи. И твердо решили их воплотить в жизнь. Чего и тебе желаем. Если изобретешь что-то новое — категорически не возражаем.

Устрой чемпионат по плеванию арбузными косточками

Отличное занятие для обалдевших от жары и скуки недорослей, а также их родителей. Команда взрослых выступает против команды детей (достаточно, в принципе, одного взрослого и одного ребенка). Выигрывают младшие — взрослые раскошеливаются на мороженое. Победа за «стариками» — дети моют машину. Кстати, о том, как выбрать спелый арбуз с кондиционными косточками. Спелый арбуз «звенит», когда по нему щелкают. К тому же хвостик у него должен быть сухим. А дыня хороша, если у нее один бок бледно-желтый или бежевый. Равномерно зеленоватая дыня, скорее всего, была сорвана недозрелой.



Пошли письмо в бутылке

Есть претензии к этому миру? Изложи их письменно, засунь в бутылку и пошли все это дело в плаванье.

Наешься вреднятины

Дай себе, наконец, послабление и раз за лето наверни хорошенько как раз той пищи, которую мы обычно не рекомендуем.
Вот фанатский список:

- пончики, посыпанные сахарной пудрой;
- двойной роял-чизбургер в Макдональдсе;
- пяток хот-догов у ближайшей станции метро;
- шашлык неизвестного происхождения в парке. Жирные пальцы вытирай прямо о футболку;
- пельмени с майонезом. Пачка пельменей на банку майонеза;
- сало с рынка;
- залейся квасом. Под завязку.

После такого отрыва выброс эндорфинов, гормонов радости, прибавит тебе 10 лет жизни.

Проведи ночь в лесах

Никаких экстремальных походов — прекрасно подойдут три сосны у тебя за дачей. Тебе понадобится спальный мешок, полиэтиленовая пленка на случай дождя и складной нож. Нож — для понта. По желанию можно взять с собой спички, немного бекона и кусок хлеба. Тогда наутро можно пожарить бекон над костром. Аромат просто офигительный.

Для поездки за город возьми напрокат кабриолет

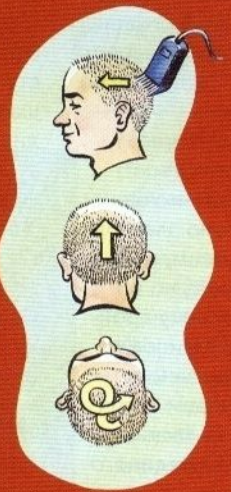
И у нее точно снесет крышу. Можешь заняться любовью в машине. Круто, как в американском фильме про подростков. Не паркуйся для этого дела рядом с оградой пионерлагеря или на пустыре в спальном районе. Свидетели в лице доблестной милиции, ковыряющего в носу мальца или подростка с цепью в руках не добавят вашей встрече эротической пикантности. Выбирай места побезлюднее, не забывай выключить фары и габаритные фонари. Лучшая поза — она у тебя на коленях. Основное преимущество — вы лицом к лицу, что дает идеальную возможность кругового обзора местности.

Поиграй в Тома Сойера

Красить заборы скучно. Даже за два алебастровых шарика. Лучше попробуй обследовать какую-нибудь пещеру. Для этого не надо открывать Америку, отличные места для спелеологов есть, например, в Подмосковье. Наве-

ПОБРЕЙ ГОЛОВУ НАГОЛО

Можно в парикмахерской. А можно дома, параллельно устроив хеппенинг и засняв все этапы процедуры на фото или видео. Для начала тебе пригодится машинка для стрижки волос и бороды (сбривать длинные волосы — занятие малоприятное и небезопасное). Дополнительный бонус: с помощью машинки можно без труда сделать по всей голове равномерный ежик высотой в сантиметр. Поверь, девушки испытывают какой-то особый, им одним ведомый кайф от поглаживания такой шевелюры (увидишь, как они начнут в очередь строиться). Впрочем, через пару недель после обривания под ноль эффект будет тот же. А загар будет равномернее.



Photos: Steven Eppihan; Illustration: Gary Hallgren

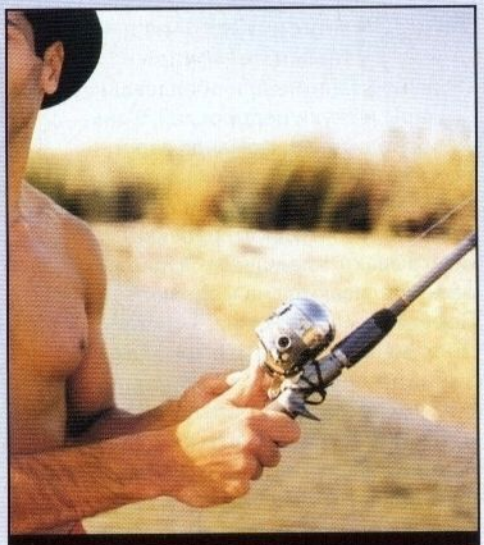
ди справки в своей местности, экипируйся — и вперед.

Крем для загара!

Это же источник неизбывного кайфа. Как известные борцы с вредными последствиями солнечных лучей, назначаем тебя эмиссаром здоровья и поручаем намазать кремом для загара как можно большее число особ женского пола. Пусть сознание исключительной важности твоей миссии придаст тебе решимости. Как только ты увидишь участок непокрытой кремом кожи, немедленно приступай к действиям во спасение неосмотрительной особы. Поясни при этом, что именно этот участок в глубине декольте и под самой резиночкой бикини особенно нуждается в защите от жестоких ультрафиолетовых лучей.

Возьми акулу за жабры

Во-первых, съесть акулу (а не наоборот) — это романтично и производит неизгладимое впечатление на нежные девичьи сердца. Во-вторых, акулье мясо — пища чрезвычайно здоровая. Средняя порция содержит 75% дневной нормы белка и не больше 300 ккал, к тому же в рыбе содержатся необходимые для сосудов ненасыщенные жиры. А теперь о том, как это сделать. Точнее, как добыть. Можно, конечно, отправиться на Каймановы острова или в Самоа и Сисифо. Но мы не настаиваем. Можно раскошелиться на акульи стейки или плавники, которые продаются в дорогих супермаркетах. Но они мороженые. Лучший способ совместить все летние прелести — рыбалка, море, девушки, восхищенно взирающие на тебя, готовящего в гавайской рубашке акульи стейки на гриле, — смотаться на выходные на черноморское побережье и выловить безобидную акулу-катрана, которая, кстати, намного нежнее своих океанских собратьев.

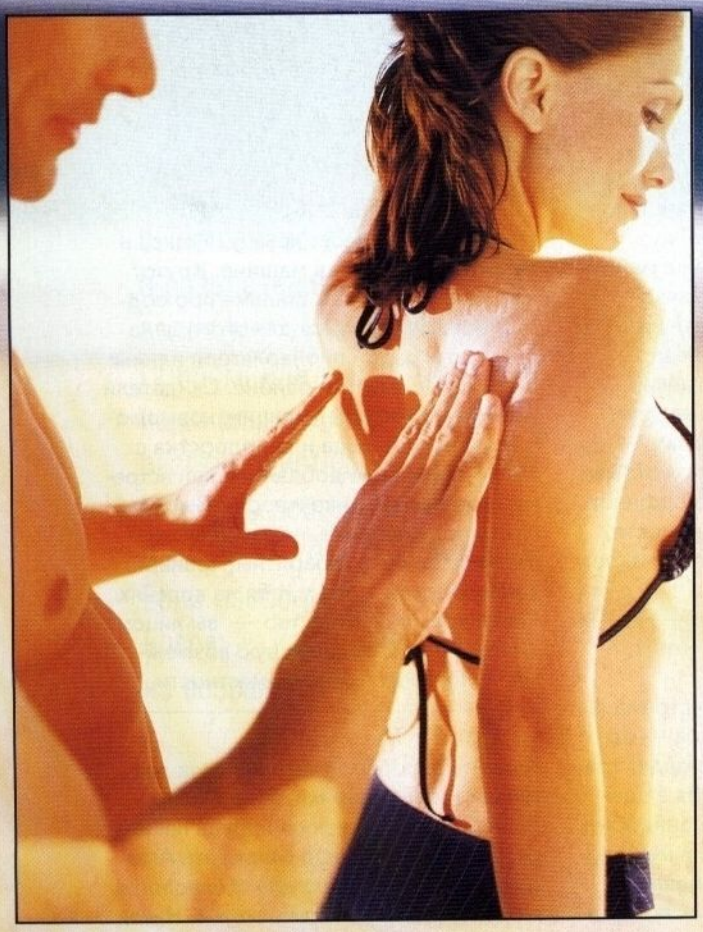


РЕЦЕПТ АКУЛЬИХ СТЕЙКОВ (на 4 штуки)

Смешай полстакана соуса терияки (из того же супермаркета), четверть стакана апельсинового сока, две чайные ложки соевого соуса и чайную ложку чесночного порошка. Помаринуй в соусе стейки по пять минут с каждой стороны. Затем жарь на гриле по 5-6 минут с каждой стороны, периодически поливая соусом.

Сходи в луна-парк

Главное, заранее себя настроить на то, что аттракционы со времен твоего детства не так уж сильно изменились, чего не скажешь о тебе. Так что не жди чудес. Просто расслабься и получай удовольствие от самых идиотических каруселей и кривых зеркал. А в тире можешь показать класс. Восхищенные взгляды двух первоклассников, когда ты собьешь эту хрень и получишь приз, обеспечены.



Никаких ботинок, никаких носков

Жена говорит, что из ног уходит в землю электричество. Не знаем, куда оно там уходит, но по траве или песочку пройтись — самое милое дело. Посадишь занозу — не ной, мы знаем отличный способ вытаскивания занозы без единого гвоздя. Дважды в день парь ногу в теплой воде с содой (на чашку воды — чайная ложка соды). Через несколько дней заноза сама выйдет, стоит только слегка надавить. Не забудь положить ее в коробочку, в которой ты коллекционируешь занозы.

Сходи на бега

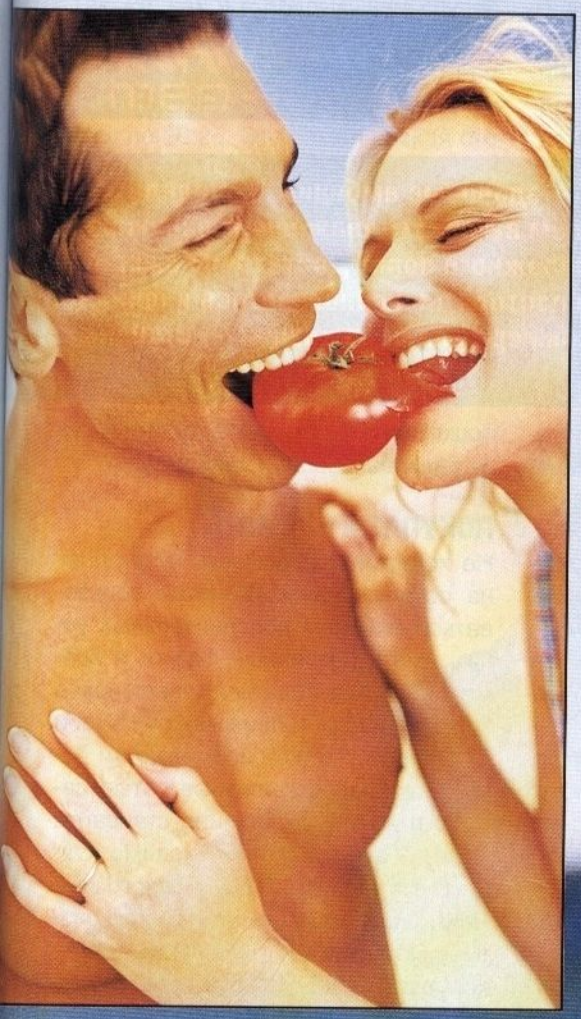
Это удовольствие в нашем климате доступно только летом, Не упусти свой шанс потолкаться среди азартной публики и дай волю эмоциям. И если уж ставить — то на темную лошадку.

Устрой соревнования по сбору светлячков вечером или кузнечиков днем

В свою команду смело бери шестилетку — это выгоднее, чем скооперироваться с подростком. Дети величиной с веник ловят насекомых куда лучше. Жуки, букашки и таракашки резвятся как раз на уровне их глаз.

Заведи бинокль и смотри на звезды августовской ночью

Главное, найди Большую Медведицу.



Повесь на даче тарзанку

Главное — найти подходящее дерево, например иву над прудом или озером.

Наворуй гороха или кукурузы на соседнем колхозном фермерском поле

Ведь в горохе содержатся растительные белки в огромном количестве, а вареная кукуруза изобилует углеводами и балластными веществами.

Устрой промоушн своему фирменному соусу для шашлыков или барбекю

Если у тебя еще нет своего секретного рецепта, мы с тобой поделимся. Можешь соврать, что тебе его рассказал, упившись текилой, мексиканский повар дон Хуан из ресторана «Три сомбреро» в Акапулько. Лучше всего он подходит к свинине. Полстакана яблочного уксуса, стакан воды, одна чайная ложка сахара (или больше по вкусу), чайная ложка измельченного острого стручкового перца, мелко порезанная небольшая луковица и один перчик чили (для любителей острого), пару чайных ложек соли и пол чайной ложки свежепомолотого черного перца. Все перемешать и взбалтывать до тех пор, пока соль и сахар не растворятся, попробовать и, если захочется, добавить еще соли-сахара по вкусу.

ПО ПАРЕ ПИВА

Шаг 1. Берешь приятеля.
Шаг 2. Берешь полдюжины (6 шт.) холодного пива.
Шаг 3. Вместе с приятелем и пивом перемещаешься в тенечек, где стоят два шезлонга.
Шаг 4. Дальше тишина... Все сидят тихо и ловят кайф. Спускается вечер. Ну что тут еще прибавишь?

вика ты автоматически испытываешь чувство законной гордости за свою удачливость. И не забудь зверски наподдать ногой паре мухоморов — очень успокаивает.

Облейся из садового шланга и облей всех окружающих

Лучше исподтишка.

Позагорай на крыше своей 12-этажки в раздетом виде

Лежа там и поплевывая на всех, кто внизу, ты почувствуешь себя выше любых обстоятельств. MH

Помидоры

Ешь их прямо как яблоки, вгрызаясь в мякоть.

Купи себе самые дурацкие солнцезащитные очки

И носи их с самым важным видом.

ПОСПИ В ГАМАКЕ

Идеально, если у тебя на груди при этом будет посапывать ребенок младше трех лет.

Искупайся ночью голым

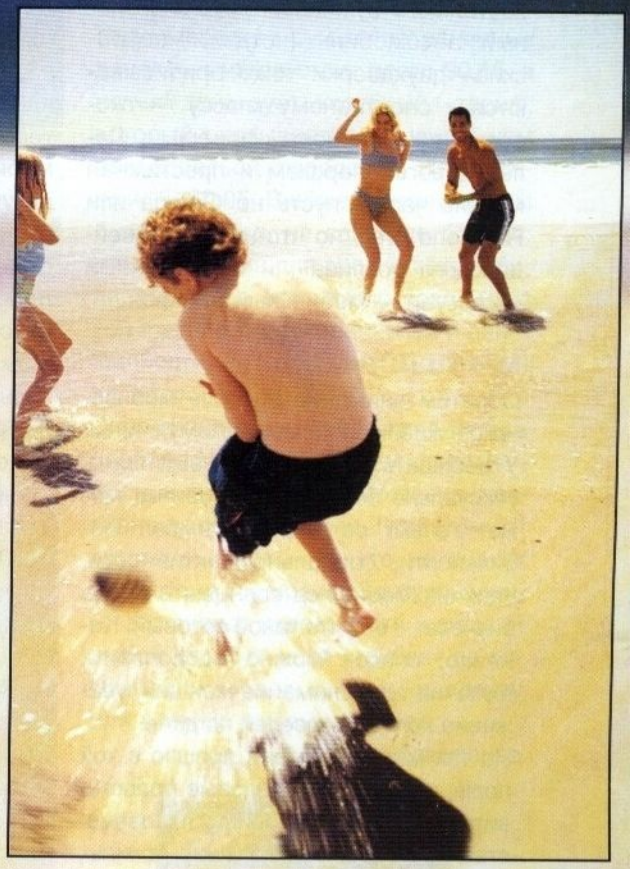
Необязательно один, но обязательно трезвым.

Понаблюдай за муравейником

Можешь поиграть с муравьями в доброе божество — насыпав рядом с муравейником горку сахара и следя, с какой скоростью этот сахар улетучивается.

Сходи за грибами

Даже если ты терпеть не можешь есть грибы, при виде крепкого, упитанного боро-



Как имиджмейкер имиджмейкеру: прикинуться новым русским сегодня можно по-легкому. Скромное обаяние буржуазии стало еще более скромненьким. Но чистеньким.

Фотограф: **Эдуард Басилия**
Стиль: **Виктория Мусса**
Make-up: **Елена Усанова**
Модели: **Виталий/Red Stars, Вован, Алик, Боря, Костян и Жека/«Мир новых русских»**

Модный. Но

У тебя: **костюм (брюки, жилет и ветровка)** Gianfranco Ferre; **футболка** Reebok; **кроссовки** Champion; **сумка** Valigeria Roncato; **фотоаппарат** Nikon; **очки** Bybios.

КАНОН
овый. Русский.
У Алика — каратник.
Алик — агрегат.

У Костяна — конкретный прикид из еврохимчистки. Куртуазно, блин!

У тебя: костюм Pal Zileri; **рубашка и галстук** Donna Karan; **туфли** Cesare Paciotti; **портфель** Moreschi; **телефон** Nokia.

У Вована — водила.
У водилы — волына.
Уникальный эксклюзив.

У тебя: **шорты** Columbia; **футболка** Nike; **жилет** Columbia; **кроссовки** Airwalk Theory; **нож** Mares.

У Бори — дайверский прибамбас, а биксе по барабану. Боря в безандестенде.

У тебя: гидрокостюм Sporasub; **перчатки** Spiro Aqualung; **фонарик** Technisub by Lumen 6; **ласты, жилет, маска и трубка** Imprex от Tusa; **ботинки** Tusa; **баллон и переходник** Coltry Sub.

У Жеки — имижж. Немереный крутняк!

У тебя: **тенниска** Lotto; **шорты** Puma; **кроссовки** Lotto; **носки** Nike; **ракетка** Head; **мяч** Slazenger Practice.

Выражаем благодарность магазину «Мир новых русских» за помощь в организации съемок.

Чокнемся и будем здоровы

Зачем люди ходят в бар? Чтобы найти жену. Чтобы убежать от жены. Чтобы найти истину или ее потерять. В любом случае за здоровьем туда не ходят. А зря.

8 сумасшедших микстур от всего

Главное — выбрать правильный напиток. И подсказать бармену рецептик, который идеально подходит для того, чтобы решить проблемы с собственным здоровьем: лишний вес, сложности с простатой и все такое. А если их нет пока, то устранить саму возможность их возникновения. Не волнуйся. Мы все эти рецепты проверили на себе. Вреда организму точно не нанесли. Насчет пользы — ждем-с. И верим, что будет. Если, конечно, не придерживаться точки зрения «чем больше выпьешь, тем здоровее будешь». В этом случае свою ошибку ты осознаешь буквально на следующее утро.

НИЖЕ ПОЯСА

Пусть простата вздохнет свободно.

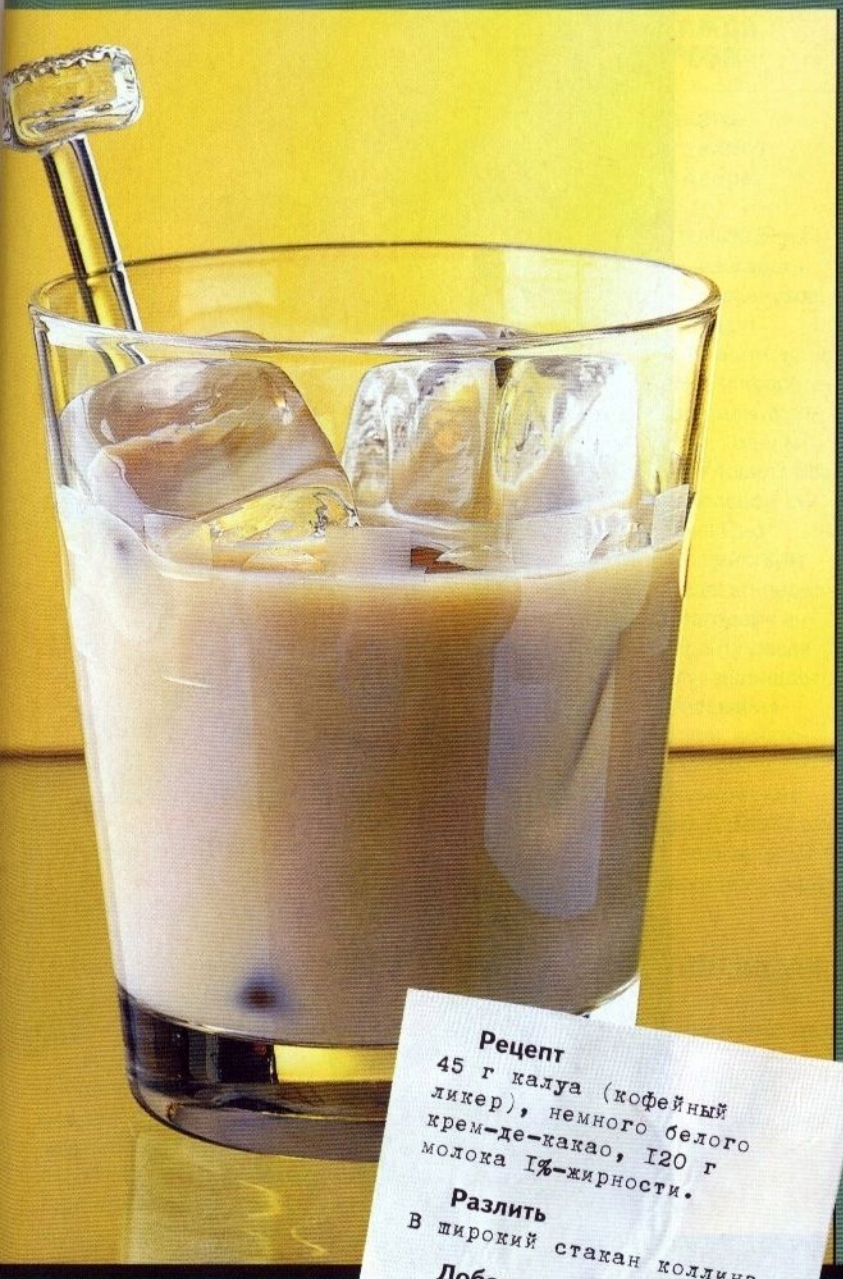
В чем польза Есть проблемы с мочеиспусканием? Зайди в соседний бар и выпей один-два таких коктейля. Небольшое содержание алкоголя на 33% снижает симптомы доброкачественного увеличения простаты (аденомы), из-за которого ты испытываешь проблемы, в том числе и с мочеиспусканием. Розовый грейпфрутовый сок содержит фруктозу, благодаря которой в организме снижается количество веществ, способствующих развитию аденомы, а также большое количество ликопина, растительного вещества, предотвращающего развитие рака простаты.

Рецепт
30 г джина, немного вишневого сока, 120 г сока розового грейпфрута.

Мешать
В шейкере. Добавив льда.

Разлить
В стаканы для коктейлей.

Добавить
Дольку лайма или лимона.



Рецепт
45 г калуа (кофейный ликер), немного белого крем-де-какао, 120 г молока 1%-жирности.

Разлить
В широкий стакан коллинз.

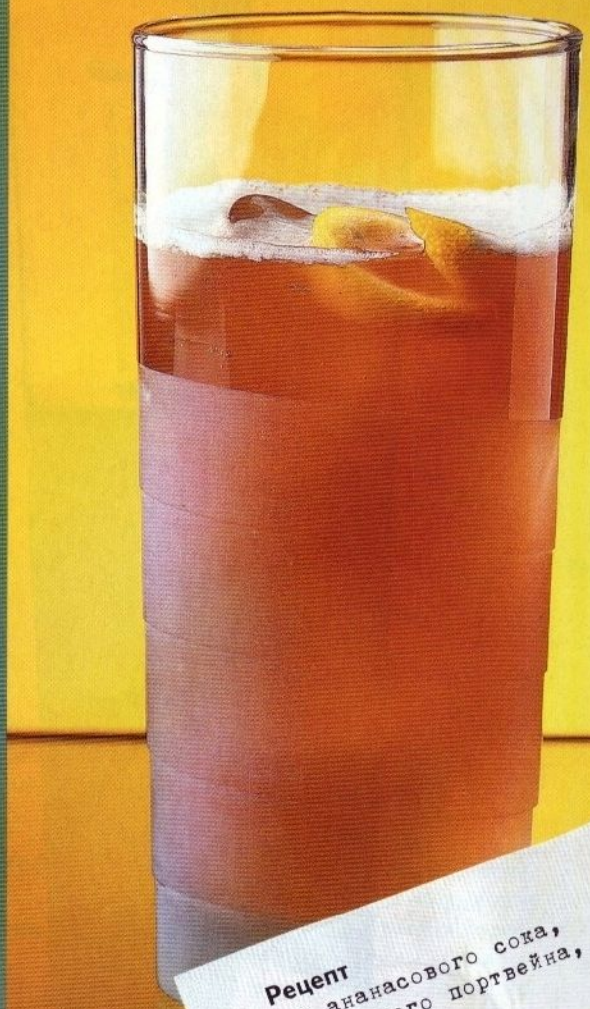
Добавить
Лед. Примерно две трети стакана.

Мешать
А как же!

ЛЕГКИЙ РУССКИЙ

Исключительно диетический напиток.

В чем польза В беззаботной юности ты оставался тощим потому, что лишние калории, поглощенные тобой на веселой вечеринке накануне, легко исчезали после утренней пробежки или заплыва метров на 1000. Теперь бороться с излишками надо заранее. Исключив 60 г водки из рецепта коктейля «Белый русский», ты поглотишь на 153 ккал меньше, не нанеся урона вкусу. Плюс, как утверждают исследователи из Университета Теннесси, кальций, содержащийся в обезжиренном молоке, притормозит рост твоего живота.



Рецепт
120 г ананасового сока, 60 г красного портвейна, содовая.

Мешать
Портвейн, сок и лед — в шейкер.

Наливать
В стакан хайболл со льдом

Добавить
Содовую и ломтик лимона.

ПОРТ НАЗНАЧЕНИЯ

Спасение от морской болезни.

В чем польза Тошнит? Пьешь воду? Не надоело? Лучше выпей этот коктейль. Специалисты утверждают, что в красном вине есть вещества, которые быстро избавят тебя от необходимости перегибаться через борт. Что касается ананасового сока, то в нем содержится фермент бромелин, который, в сочетании с углекислотой и содовой, успокоит твой желудок окончательно.

Фото: Anthony Cotsifas

Рецепт
30 г джина, 30 г ликера блю кюрасао, тоник.

Мешать
Джин, ликер и лед — в шейкер.

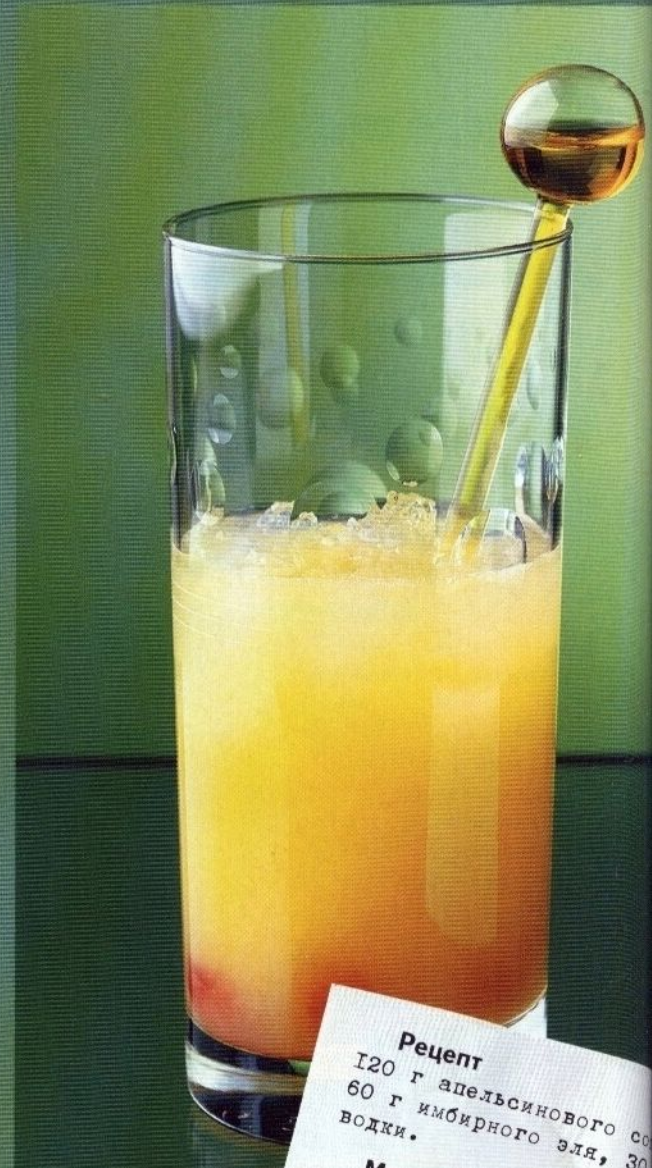
Наливать
В стакан хайболл со льдом.

Добавить
Тоник и ломтик апельсина.

ГОЛУБАЯ МАССАЖИСТКА

Ты станешь гибким и эластичным.

В чем польза Порой глоток-другой спиртного — весьма неплохое средство от судорог жизни. Но если говорить о судорогах мышц, здесь нужен специальный напиток. Кюрасао содержит вытяжки из коры апельсина, в которых в свою очередь содержится гесперидин, вещество, помогающее расслабиться спазмированным мышцам. Хинин в тонике — не только лекарство от малярии, но и хороший релаксант для мышц. А джин? Джин просто вкусный и ароматный.



Рецепт
120 г апельсинового со
60 г имбирного эля, 30
водки.

Мешать
В стакане. Предварительн
смешав все ингредиенты
с измельченным льдом.

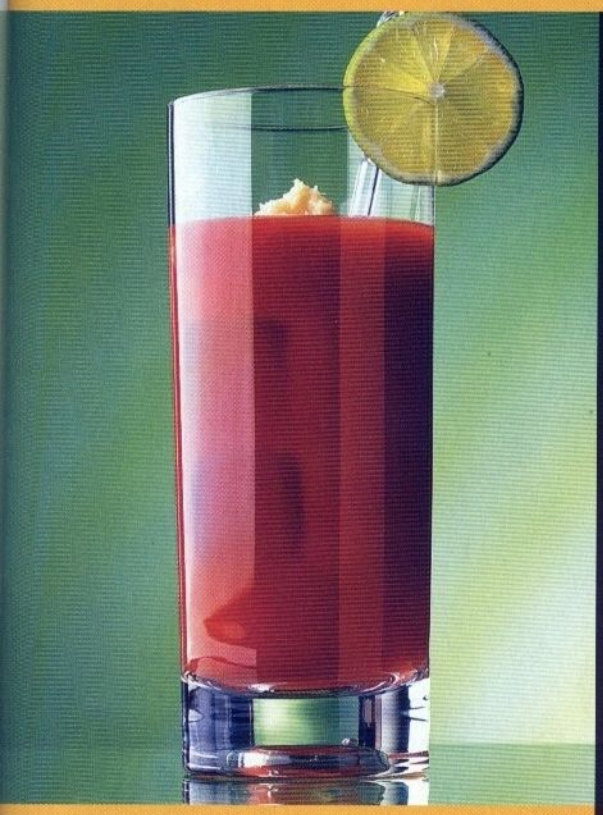
Наливать
Стакан хайболл.

Добавить
Немного вишневого сиропа.

ПРОСТИ-ПРОЩАЙ

Забудь про похмелье и будь счастлив.

В чем польза. Такое случается с каждым (лучше, чтобы пореже). Немного водки поможет снять шок от алкогольной интоксикации, а фруктоза, содержащаяся в соке, поможет быстрее восстановиться. Имбирь, который есть в джинджер-эле, поможет быстрее наладить работу желудка. Вишневый сироп — не украшение. В вишне содержится антиоксидант антоцианин, обладающий такими же болеутоляющими свойствами, как аспирин и ибупрофен.



СПАЙС ГЕРЛ

Никаких сопливых мелодрам.

В чем польза Подхватил насморк? Мешать алкоголь с противопростудными лекарствами — плохая идея. Лучше выпей этот коктейль. В хрене содержится аллил изотиоцианат, обладающий противоотечными свойствами и устраняющий заложенность носа. Примерно таким же действием обладает капсаицин (в соусе табаско). Еще плюс: попав в рот, капсаицин отвлекает тебя от неприятных ощущений в раздраженном горле.

Рецепт
30 г водки, 150 г томатного сока, чайная ложка лимонного сока, 10 капель соуса Табаско, немного ворчестерского соуса, пять молотых черных перчинок.

Мешать
В шейкере. Со льдом.

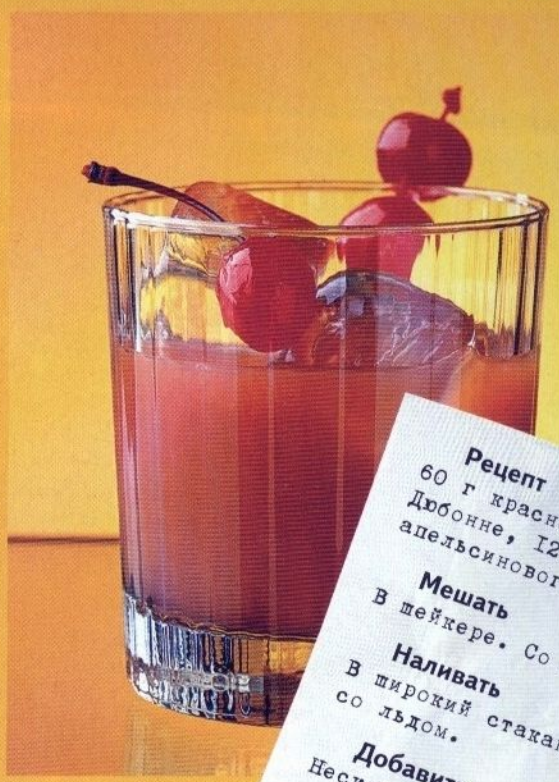
Наливать
В стакан хайболл со льдом

Добавить
1,5 чайной ложки хрена и ломтик лайма.

ЖАЖДА КРОВИ

Защита от тихого киллера.

В чем польза Если хочешь разгадать загадку французов, которые едят жирные паштеты, но страдают инфарктами значительно реже других, сделай глоток. Уловил? Все дело в красном сухом вине! Оно хорошо действует на сердце: во-первых, благодаря антиоксиданту ресвератролу, защищает от образования тромбов и, во-вторых, снижает уровень холестерина в крови. Добавка апельсинового сока тоже на пользу — он повышает содержание хорошего холестерина.



Рецепт
60 г красного вина Дюбонне, 120 г апельсинового сока.

Мешать
В шейкере. Со льдом.

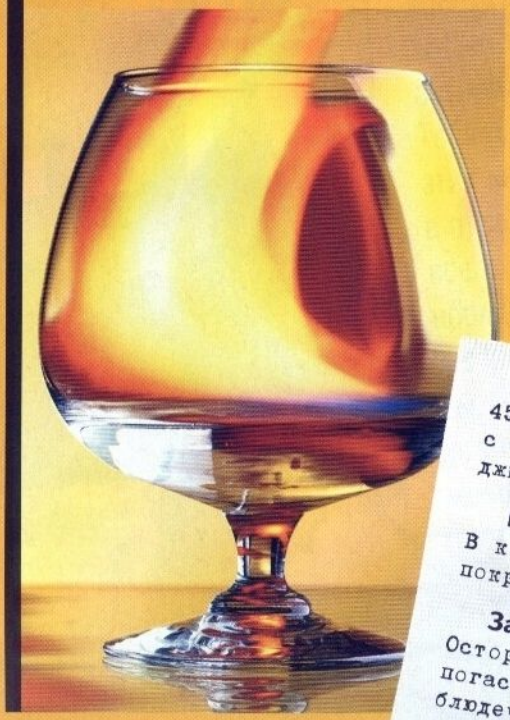
Наливать
В широкий стакан коллин со льдом.

Добавить
Несколько вишен.

ПЫЛАЮЩАЯ СТРАСТЬ

Суперсекс-аперитив.

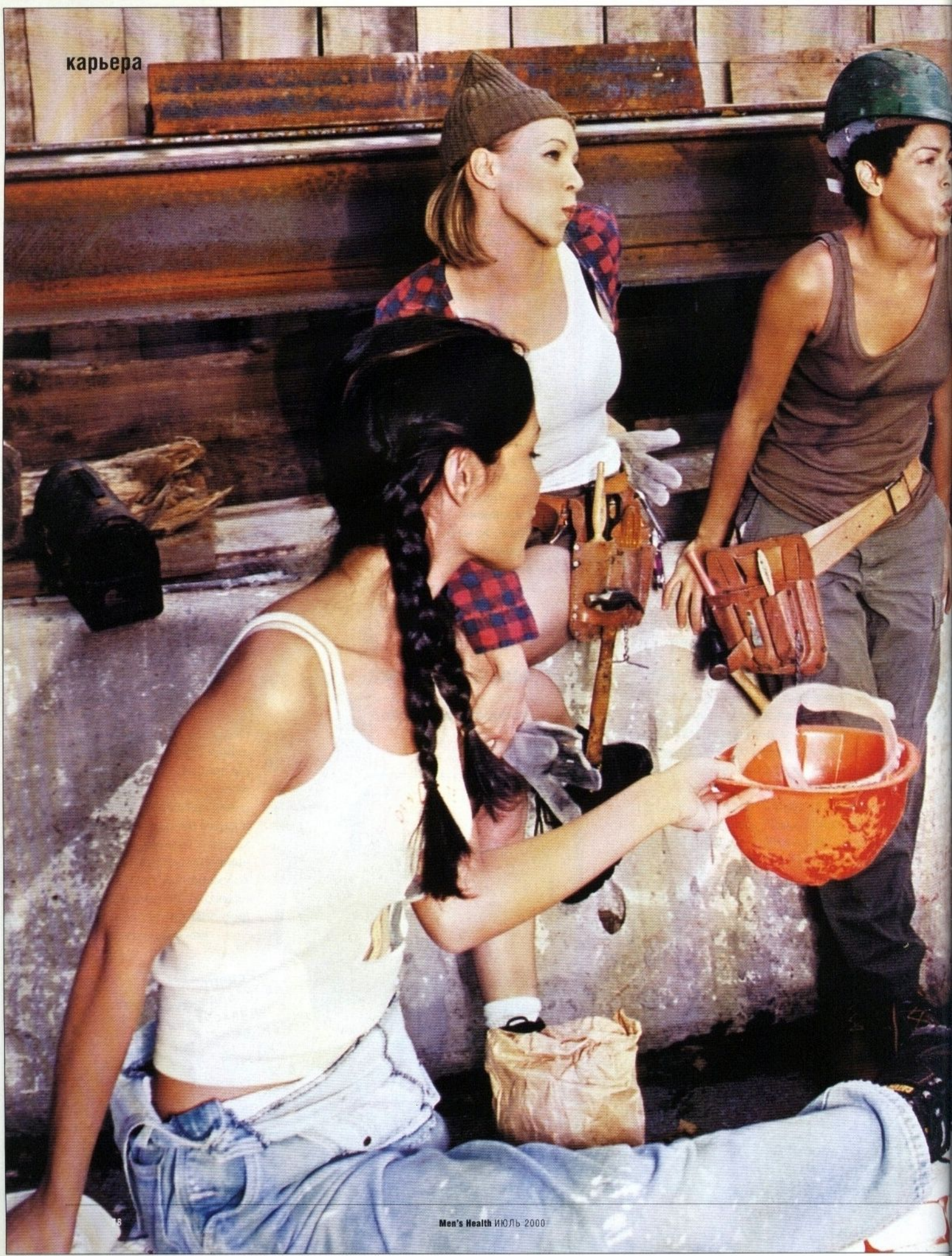
В чем польза Эффект от чего-то горящего в бокале произведет на подружку впечатление. Она зажмурится и будет втягивать носом аромат горящей самбуки. Дегустаторы пришли к выводу, что запахи пряных растений женщины связывают с сексуальным возбуждением. Пока она в трансе, не старайся накачаться спиртным. Только умеренное потребление алкоголя (не более 3 порций) повысит уровень сексуальной энергии. MH



Рецепт
45 г самбуки (42°-ликер с запахом аниса), 15 г джина.

Мешать
В коньячном бокале слегка покручивая.

Зажигать
Осторожно. Внимание! Чтобы погасить огонь, накрой блюдечком и только после этого пей.



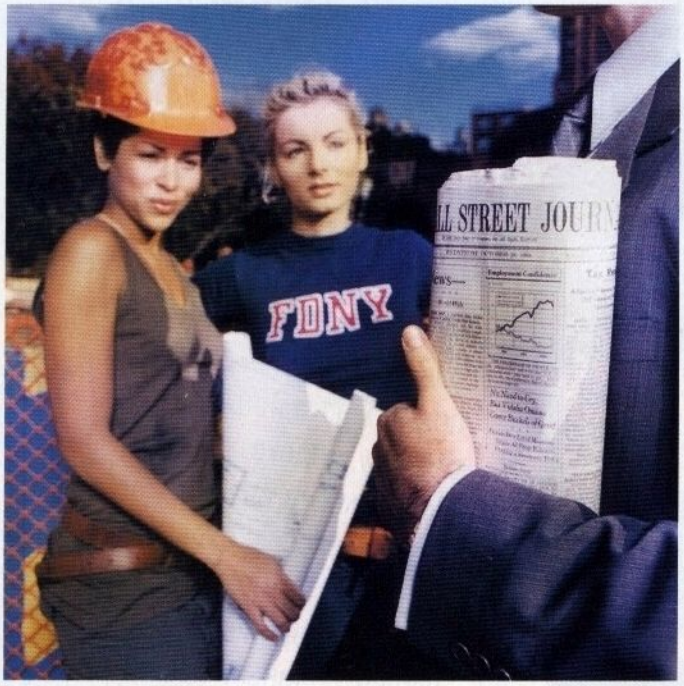
Здрасьте, мы ваши тёти

Итак, это произошло. Колесо Фортуны сделало пол-оборота не в ту сторону, индекс Доу-Джонса резко скакнул вверх, у твоей «девятки» полетели тормозные колодки, европейскую часть нашей Родины накрыл антициклон, а тебя самого... Тебя самого в результате этих катаклизмов сослали в отдел, в котором имеется всего один-единственный нормальный парень и серьезный специалист. Ты. Потому что все остальные в отделе — женщины...

Автор: Антон Крайний

Ну, честно говоря, это еще не повод для отчаяния. Все могло быть гораздо, гораздо хуже. Например, если бы тебя отправили в какую-нибудь Куала-Лумпур — впаривать местным каннибалам вегетарианскую пиццу и противогрибковые шерстяные носки. Или во второй раз забрали в армию. Или… Да мало ли на свете вещей, по сравнению с которыми работа в сугубо женском коллективе покажется настоящим раем. Тем более что это действительно рай. Только очень, очень своеобразный. Что делать?

Во-первых, перестань паниковать. Абсолютно все женские коллективы, сообщества и организации, как добровольные, так и принудительные, созданы по единому принципу и



общей схеме. И тот, кто это поймет, легко справится хоть с модельным агентством, хоть с бригадой рельсоукладчиц в пуховых платках и оранжевых жилетах. Хотя с моделями, безусловно, будет не так интересно.

Во-вторых, сразу уясни плюсы и минусы твоего нового места работы.

Плюсы

► Женщины усидчивее, старательнее и ответственнее мужчин. Это не означает, что они лучше работают. Просто ими легче управлять.

► У женщин не бывает утреннего похмелья, потому что они, как правило, не напиваются по вечерам. Впрочем, утром и днем они тоже преимущественно не пьют.

► Женщины хорошо выглядят и хорошо пахнут. Во всяком случае ни одна из них не позволит себе явиться на работу небритой, в перепачканных джинсах, разорванной футболке да еще и с двухчасовым опозданием. И все потому, что по дороге, видите ли, ахнулось правое заднее колесо и пришлось проситься к «Газели» на тарзанку.

► Женщины — в массе своей — равнодушны к футболу, теннису и Формуле 1, поэтому никогда не задерживаются в курилке подолгу.

► Женщины хорошо готовят и часто приносят приготовленное на работу. Это вкусно (особенно пироги) и сэкономит тебе массу денег.

► Женщины не любят пива.

Минусы

► Женщины сплетничают, интригуют, вступают в коалиции и заключают пакты о ненападении по триста раз на дню. Понять, а главное вытерпеть это практически невозможно.

► Каждый месяц у женщин бывают критические дни, во время которых они страдают физически, и ПМС (предменструальный синдром), во время которого физически страдают окружающие. Оставшееся время женщины нервно ожидают нежелательную (или наоборот — желанную) беременность.

► Женщины рожают детей. Нечасто, конечно, но зато подолгу. Уже родившиеся дети болеют, капризничают, плохо учатся, поступают, заканчивают, женятся и в свою очередь рожают детей. Этот процесс бесконечен и никак не способствует росту производительности женского труда.

► Женщины хорошо выглядят и хорошо пахнут. Это приятно, но здорово нервирует и отвлекает от работы.

► Женщины не любят пива.

Что обязательно нужно делать в женском коллективе

1. Расточать комплименты. Ежедневно и не по одному разу. Но всем без исключения. То есть, сказав Светочке, что она выглядит просто изумительно, ты обязан сообщить нечто в этом же роде всем остальным дамам. В порядке живой очереди. Впрочем, если вверенных тебе женщин больше десяти, имеет смысл просто время от времени сообщать оптом что-нибудь вроде: «Дамы, вы сегодня особенно очаровательны. Настоящий цветник».

Если вверенных тебе женщин больше десяти, имеет смысл время от времени сообщать оптом что-нибудь вроде: «Дамы, вы сегодня особенно очаровательны. Настоящий цветник».

Пару недель таких ежедневных комплиментов — и можно объявлять капиталистический субботник. Придут, как одна, можешь не сомневаться.

2. Хвалить. Профессиональные качества, работоспособность, редкое мужество и женскую интуицию. Тут придется перейти на розницу, может, даже на эксклюзив. Но зато женщина, которой сотрудник-мужчина публично сказал, что она просто несравненно наклеивает марки на конверты, заклеит этими марками все вокруг. Только потому, что ее профессионализм оценили по заслугам.

3. Принимать участие. То есть знать хотя бы основные этапы большого пути каждой производственной дамы и не

передавать сердечный привет Илониному мужу на следующий день после того, как этот мерзавец ушел от нее к Галемаленькой из бухгалтерии.

Разумеется, понять и запомнить весь этот колоссальный мыльный сериал целиком не в силах ни один здравомыслящий человек. Поэтому заведи себе памятку, в которой и отмечай, какого цвета волосы у Светочки, сколько детей у Нины Николаевны и чем балуется по вечерам скромница Наташа. Памятку следует регулярно и старательно обновлять, а заодно пометить в настольном календаре дни рождения своих очаровательных коллег и даже их критические дни (их довольно легко вычислить по нервозности, жалобам сотрудниц на боли в животе и количеству выпитого ими аспирина).

В результате через пару месяцев тренировок твои женщины будут тебя обожать. Да что там обожать — они будут горы сворачивать в твою честь, можешь быть уверен.

Чего нельзя делать в женском коллективе никогда

1. Заводить фавориток. Это аксиома. Причем речь идет даже не о карьерных интрижках и маленьких грешках на офисном столе — под аккомпанемент запоздалых звонков и тихо ползущих ночных факсов. Все это хорошо только в плохом кино. Ты не имеешь права завести даже самую обыкновенную любимицу — ничего личного, просто отличный специалист, умница, лучшая голова во всем отделе. Потому что обделенные твоим вниманием оставшиеся дамы мигом превратятся в коллективный и очень злобный рассадник сплетен. Что сделает дальнейшее пребывание в коллективе твоей пассии (а заодно и твое) весьма затруднительным.

2. Становиться пристрастным. То есть принимать чью-нибудь сторону в бесконечных женских интригах и спорах. Все равно соперницы рано или поздно помирятся, а подруги поссорятся, но в обоих случаях крайним окажется совершенно невинный человек. Ты.

P.S. Все перечисленное верно вне зависимости от того, руководишь ли ты своими дамами или наоборот — подчиняешься им всем одновременно.

Классификация женщин по степени профессиональности

Профи

Тебе повезло. Она блестяще образованна, хорошо натаскана и совершенно неутомима. Говорит на четырнадцати языках, включая праславянский и нижний диалект суахили. Ее резюме высечено золотом по мрамору, а карьерный путь усыпан розами и трупами застрелившихся хэдхантеров. Одним словом, она Профи.

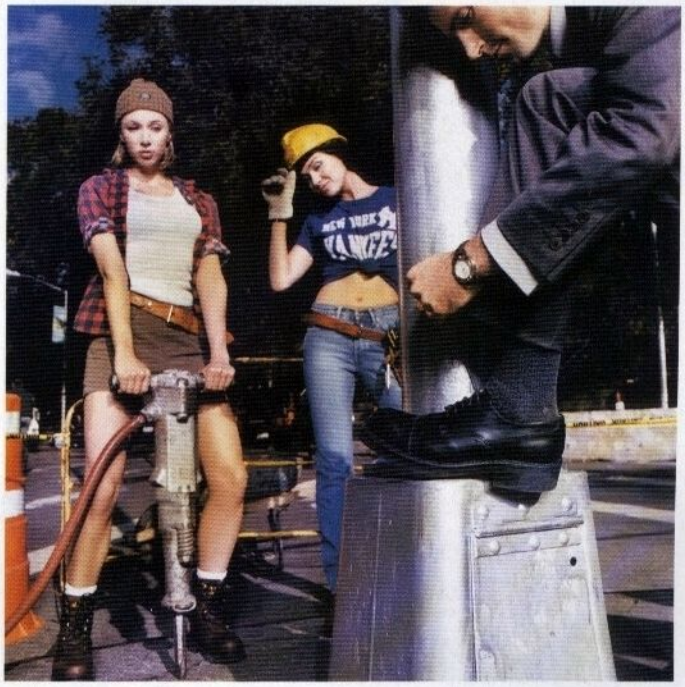
В этом свете особенно нелепо звучит твоя просьба съездить в Крыжополь и узнать, куда, черт подери, подевались три самосвала селедочных голов, которые ты проплатил еще на прошлой неделе.

Выход: Не стесняйся. Она только выглядит таким безумно крутым и неприступным специалистом. На самом деле работа для нее — настоящий наркотик, и чем больше ты будешь давать ей невыполнимых поручений, тем Профи будет счастливее. Сделай ее своим замом (чтоб не метила на твое кресло) и почаще хвали (чтоб конкуренты не переманили). И можешь смело брать внеплановый отпуск.

Родина-мать

Женщина из русской классики — метро на скаку остановит, в горящую домну войдет. В отличие от Профи сделает и то и другое отвратительно плохо. Без непреодолимых трудностей тоскует, хиреет, заплывает интеллектуальным жирком. Одним словом, героиня капиталистического труда.

Выход: Брось ее на прорыв. Засунь в самый бесперспективный отдел, поручи десять раз подряд переписать от руки Британскую энциклопедию. Иначе она замучает тебя своими тоскующими взглядами, пирогами с морковью и неутоленным желанием хоть немного ради кого-нибудь пострадать.



Вамп

Истерична, эффектна и неразборчива. Умеет шикарно поводить глазами и вызывающе улыбаться. Блондинка и чаще всего с весьма небрежно законченным средним образованием. Тем не менее носит часы Cartier и ездит на машине, на которую, учитывая ее зарплату, должна была зарабатывать лет сто.

Выход: Вамп рождена для того, чтобы делать мужчин податливыми. Закрой глаза на то, что она появляется на работе не раньше обеда, долго курит, пьет кофе и исчезает по своим делам. Отправь Вамп в рекламный отдел — это ее место.

Куколка

Отличается от Вамп только тем, что не умеет делать абсолютно ничего — даже морочить головы деловым партнерам.

Фото: Michael Myers

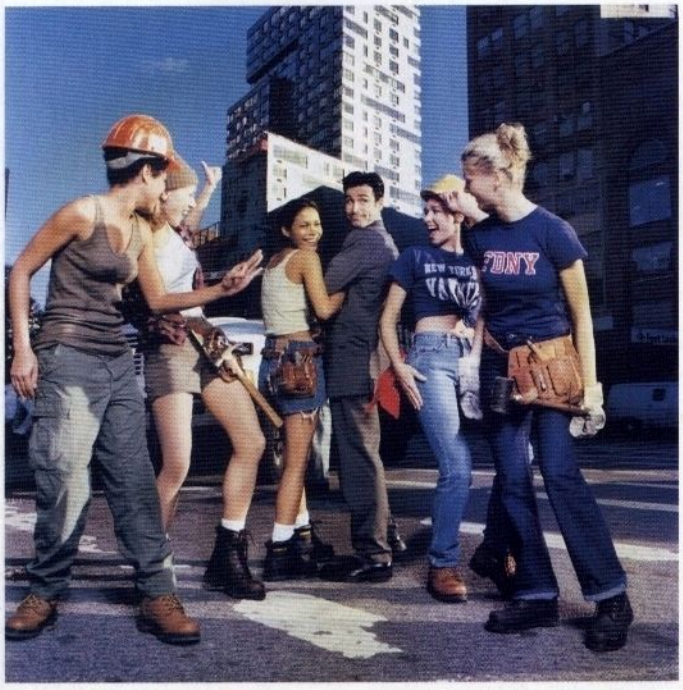
Выход: Если удастся научить Куколку варить кофе и не бояться ксерокса, на фирме появится приличный секретарь. Что еще нужно клиентам, чтобы ожидать назначенной встречи?

Стиль общения с женщинами-коллегами

1. Жук в муравейнике

Ты попал в эту незначительную муравьиную кучу совершенно случайно и теперь не устаешь напоминать окружающим муравьям, что ты здесь самый крупный, умный, важный и знающий жук. И пока ты важно восседаешь на самой вершине, вверенные тебе дамочки обязаны суетиться, бегать и вкалывать изо всех своих мурашиных сил.

Результат: Какое-то время они так и будут делать, безусловно. Пока им не надоест быть незначительными. И тогда они непременно взбунтуются либо устроят тебе тихий саботаж. Что лучше — выбирай сам. Но вообще-то целый коллектив обиженных и недовольных твоими вечными придирками — вещь опасная. И тебе, возможно, придется искать себе новый муравейник.



2. Пикник на обочине

Ты — лучший друг своих женщин. И они, соответственно, лучшие твои друзья. Вы вместе едите, пьете, отдыхаете и в перерывах так же энергично и весело работаете. С одним условием — тамада и вожак на этом празднике — ты. И только ты решаешь, когда пришла пора шабашить и расстилать в придорожной траве скатерти-самобранки.

Результат: Вообще-то, это хорошая идея. Только, если дружеских чувств окажется слишком много, на обочине рискует остаться работа. Точнее, ее результат. Поэтому, с одной стороны, не позволяй своим женщинам садиться тебе на голову, а с другой, энергично двигайся в том же направлении. Веселые дружелюбные сотрудники — это то, что нужно для успеха.

3. Улитка на склоне

Тихо, тихо ползи, улитка, по склону Фудзи, вверх, до самых высот! А уж ты со своими женщинами постараешься ее не обогнать. Одним словом, тише едешь — дальше будешь, торопиться надо медленно, и твоя хата, безусловно, с краю. Главное — ни с кем не ссориться, ни на кого не орать и не торопиться радовать мир очередными блестящими достижениями.

Результат: Такими темпами ты вряд ли станешь президентом. И твои дамы либо помрут со скуки и начнут считать тебя абсолютным ничтожеством и непрофессиональным типом (что обидно), либо разбегутся по дороге к более энергичным особям (что, по-моему, обидно вдвойне).

4. Козел в огороде

Ну, ты дорвался, приятель! Какая тут к черту работа, когда у Леночки такие ножки! У Наташи такая грудь! И в рекламном отделе совершенно чумовая новенькая блондинка! Всего за сорок часов рабочего времени в неделю надо успеть всех перещупать, позабавить, развеселить, удовлетворить, в конце концов. Зря что ли ты находишься в этом серале?

Результат: Новенькая блондинка из рекламного отдела подаст на тебя в суд. За сексуальные домогательства. А все остальные дамы пойдут по этому делу очень заинтересованными свидетелями. А ты что думал? Козлов нигде не любят. Даже в огороде.

Дополнительные мелочи, или Хозяину на заметку

1. Если ты неженат — женись срочно, в крайнем случае немедленно заведи постоянную подругу. Потому что молодой симпатичный холостяк в женском коллективе — это чересчур сильный раздражитель. И вместо того чтобы усердно трудиться на благо фирмы, сотрудницы будут сражаться за право официально стирать твои сорочки. А женитьба (пусть даже фиктивная) сделает их интерес к тебе не таким острым.

2. Держи на рабочем столе семейные фотографии. Большой портрет упитанного младенца в деревянной рамочке прибавит тебе больше очков, чем трехсотстраничный отчет о работе с клиентами. И это несмотря на то, что отчет ты делал сам, а над производством младенца трудилась твоя родная сестра.

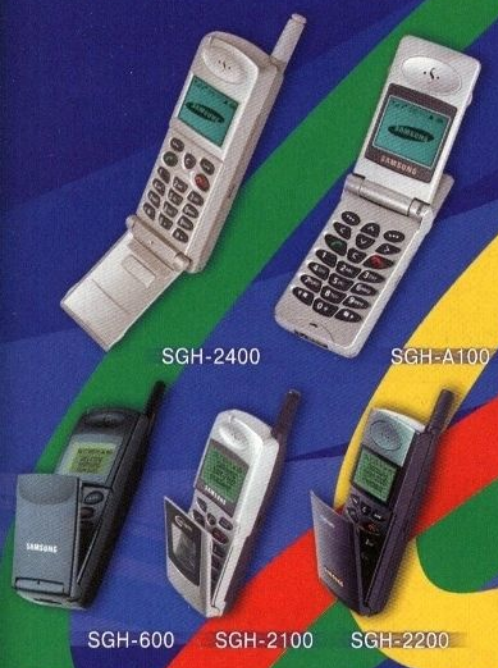
3. Не позволяй превращать себя в подружку. Все попытки подтянуть в твоем присутствии чулки, просьбы купить по дороге колготки непременно 40 den и поползновения пересказать тебе очередные страдания Мейсона прерывай мягко, но настойчиво. Иначе через полгода сам себя не узнаешь. И вообще, чем сдержаннее ты будешь со своими сотрудницами, тем крепче будет твой авторитет. Пушкин, кстати, тоже так считал.

ХОТИТЕ ПОЕХАТЬ НА ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ В СИДНЕЙ? ПРОЩЕ ПРОСТОГО!!!

ТОЛЬКО С 12 ИЮНЯ ПО 12 АВГУСТА

Купите GSM телефон САМСУНГ заполните и пошлите анкету и Вы становитесь участником беспроигрышной лотереи с главным призом - "Поездка в Сидней на двоих"

SAMSUNG DIGITall
everyone's invited™



Главный приз - поездка на двоих на Олимпиаду 2000 в Сидней, а также:
15" TFT Мониторы - 5 шт.,
29" телевизоры Plano - 10 шт.,
DVD плейеры - 30 шт.,
Микроволновые печи - 55 шт.
Все остальные участники лотереи получат прекрасные часы-калькулятор

- Результат лотереи будет опубликован 25 августа в газете "Комсомольская Правда"
- Дополнительная информация в анкете на упаковке мобильного телефона
- В лотерее участвуют только телефоны имеющие логотипы P3 и CCD Логотипы размещены на внутренней стороне телефона под аккумулятором и на упаковке телефона

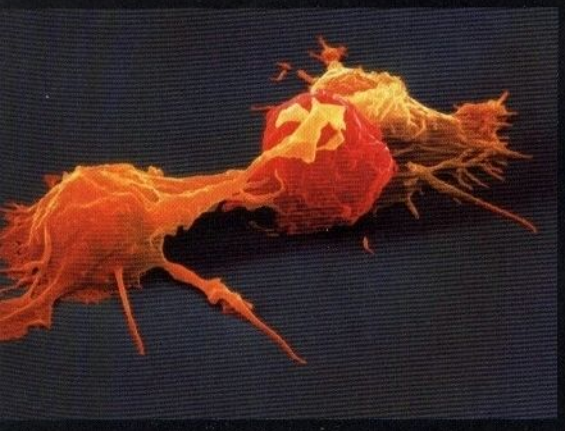
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Sydney 2000

SAMSUNG
Team Millennium Olympic Partner™

У, ЗАРАЗА!

Во всем, оказывается, виноваты микробы. Ну то есть почти во всем. Оказывается, эти мелкие гадости куда опаснее и изобретательнее, чем считалось до сих пор.



Они живут в человеческом организме с незапамятных времен. Некоторые в качестве приличных и даже полезных жильцов. Другие — в режиме диверсантов. Непонятно, зачем это им надо, (возможно, ими движут те же загадочные силы, которые заставляют некоторых людей рисовать на стенах в своем подъезде неприличные картинки и ломать собственные почтовые ящики). Некоторых из этих плохих жильцов нашего тела называют бактериями, некоторых вирусами, а отдельные личности науке вообще неизвестны.

Это напоминает многотысячелетнюю гонку вооружений. Человек совершенствует свою иммунную систему. Микробы оттачивают атакующий потенциал. Борьба идет с переменным успехом: вакцина помогает избавиться от многих страшных заболеваний, с помощью антибиотиков лечатся болезни, прежде бывшие неизлечимыми. Однако появляются все новые и новые разновидности вирусов, да и старые знакомые начинают вести себя непредсказуемо, переставая поддаваться традиционным способам уничтожения.

За последние годы микробиологи получили массу новых данных о том, что вирусы и бактерии могут иметь прямое отношение к целому ряду хронических заболеваний, которые еще недавно в сознании медиков ни с какими микробами не связывались. Речь идет о таких болезнях, как инфаркт, склероз, астма, камни в почках, печени, язва желудка, ревматизм, болезнь Альцгеймера, неврозы и депрессия, ожирение. Еще десять лет назад причинами этих болезней называли что угодно: плохую наследственность, неправильное питание и даже «естественную предрасположенность к ним человеческого организма». Сейчас большинство ученых сходится во мнении, что эти болезни вызываются: а) инфекцией и б) ослабленной иммунной системой.

Военные хитрости микробов

Чтобы победить иммунную систему человека, микробы идут на ухищрения. Бактерии холеры попадают в организм вместе с питьевой водой. Возбудитель малярии путешествует от человека к человеку внутри зараженных комаров. Про излюбленный транспорт возбудителя гонореи мы сейчас и говорить не будем. Сам знаешь.

Словом, микробы ведут боевые действия по всем фронтам. Не следует, однако, поддаваться панике. Иммунологи объясняют, что каждый человек практически постоянно инфицируется какими-то вирусами. Но заболеваем мы крайне редко. Потому что наш организм успевает реагировать на нападения достаточно быстро и адекватно. Если же собственных иммунных сил нам не хватает, мы вызываем на подмогу тяжелую артиллерию — лекарства. Даже чтобы просто выжить в такой недружелюбной среде, козявкам-захватчикам приходится лезть вон из кожи. А ведь им еще надо бы утвердиться на завоеванном плацдарме и захватить пленных. Поэтому они идут на военные хитрости.

ЯЗВИТЕЛЬНЫЙ МИКРОБ

Попытки доказать инфекционную природу многих известных хронических болезней, часто не принимались врачами всерьез. Так, австралийский исследователь Барри Маршалл, утверждавший, что язва желудка вызывается бактериями, был поднят на смех коллегами и в СМИ. А сегодня уже никто больше не смеется. Ясно, что возбудителем язвы желудка является хеликобактер пилори. Микроб такой, с усами.

Хитрость номер 1.

Они маскируются под своих.

Лабораторные исследования на мышах показали, что вирусы герпеса при попадании в организм покрываются сверху особой пленкой, очень похожей на белок клеток мыши. Принимая врага за своего, иммунная система позволяет ему на первых порах размножаться незамеченным. Прием подобной молекулярной мимикрии довольно часто применяется возбудителями различных заболеваний и для проникновения в человеческий организм.

Автор: Тедди Йель

Хитрость номер 2.

Они очень торопятся.

Часть вирусов, например гриппа и кори, выработали такую скорость размножения, что зараженный ими организм становится источником инфекции еще до того, как обнаруживаются первые признаки его заболевания.

Хитрость номер 3.

Они замирают на месте.

Вирус СПИДа действует противоположным образом. Инфицированный зачастую годами может ничего не замечать. Хотя сам он способен заражать окружающих. Но если симптомы появились, то вирус успел дать многочисленное потомство, захватившее весь организм.

Хитрость номер 4.

Они ведут себя непредсказуемо.

Типичнейший пример абсолютно непредсказуемых инфекций — «суперкиллеры тропических лесов», такие вирусы, как Эбола или Марбург. Они тысячелетиями живут в организмах лесных животных и лишь при каких-то особых условиях им удается проникнуть в организм и сломать иммунную систему первого инфицированного ими человека. Болезнь проявляется в виде молниеносной локальной эпидемии, которая почти тотчас же прекращается без всяких дальнейших последствий. Так себя наверняка ведут и многие другие инфекции тропических лесов... Какие? Точно неизвестно. По оценке Герберта Шмитца, сотрудника Гамбургского микробиологического института, нам пока известны не более 0,4% всех бактерий, обитающих в тропиках.

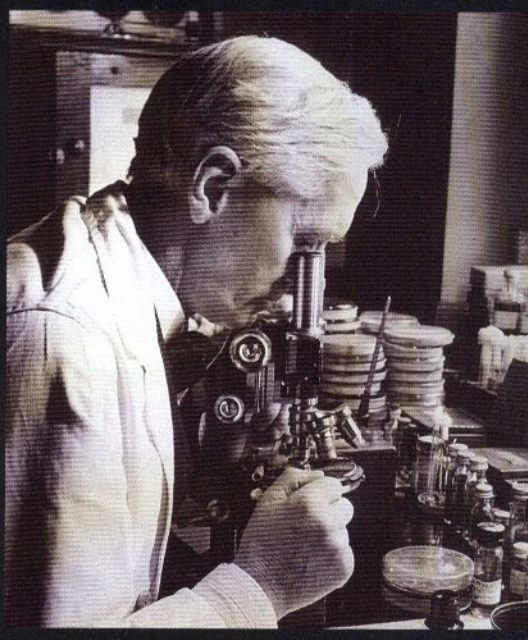
Хитрость номер 5.

Они постоянно меняются.

Особым коварством отличается способность микробов и вирусов видоизменяться, создавая новые подвиды, типы и штаммы. Вирус гриппа, в частности, каждый год появляется в новых формах.

Ну и что теперь делать?

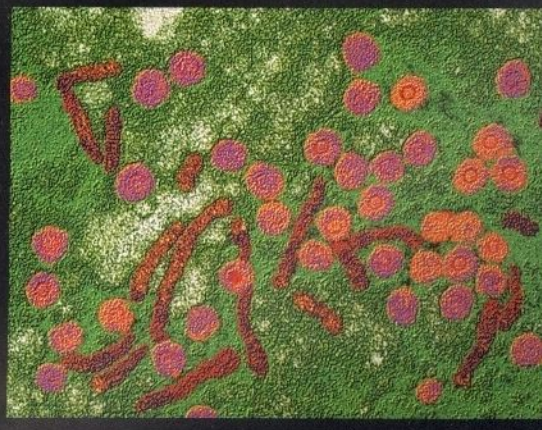
Как что? Прививки. Для 99,9% враждебных вирусов и бактерий, десантировавших в твой организм, высадка кончается плачевно. Едва только болезнетворные микробы проникают в организм человека, как большинство из них тут же попадает в лапы клеток-пожирателей. Иммунные клетки организма при помощи особых химических сигналов объявляют тревогу. Лимфатические узлы превращаются в цеха по производству биологического оружия, вырабатывающего антитела и особые оборонительные клетки. Антитела склеивают и лишают движения вторгшиеся вирусы. Затем на них набрасываются клетки-защитники, которые убивают врага и вызывают новые отряды антител. Клетки-пожиратели добивают остатки и зачищают территорию. При появлении неизвестной инфекции основные трудности, которые возникают у защитной системы, связаны с тем, что она не знает, какие именно антитела нужно вырабатывать. На принятие решения требуется время. И лишь благодаря этому инфекция получает шанс на выживание в человеческом организме.



По окончании битвы организм сохраняет пару участвовавших в ней клеток-защитников в качестве специалистов по борьбе с данным противником. Так формируется иммунологическая память организма. В случае повторной атаки данного вируса защитная система без всякой задержки будет вырабатывать антитела, которые идеально подходят для борьбы именно с этим противником. Поэтому многими инфекциями человек может переболеть только один раз в жизни. В других случаях организму требуется более-менее регулярное напоминание о том, кто его враг и что с ним делать, — иначе он постепенно забывает противника «в лицо».

Когда необходимо делать прививки?

В первые годы жизни всякий ребенок сталкивается с сотнями различных



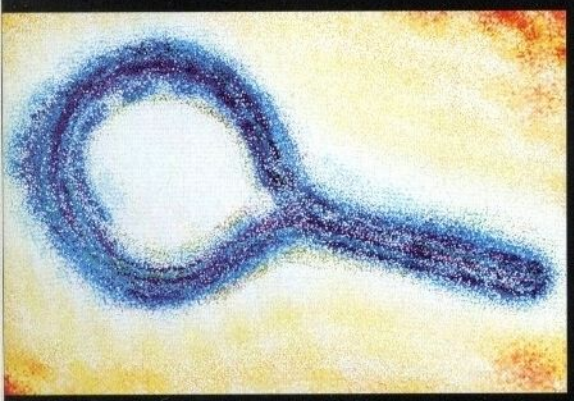
ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ

По мнению американского микробиолога Пола Эвалда, большинство из тех болезней, причины возникновения которых нам неизвестны, в действительности не что иное, как инфекции. И его точка зрения находит все новые и новые подтверждения. К инфекционным он относит мочекаменную болезнь, а к ее возбудителям — нанобактерию, столь малую по размерам, что ее долгое время просто не могли разглядеть. Уже выделено не менее 15% бактерий, отвечающих за развитие различных раковых заболеваний. Специалисты, занимающиеся исследованием хламидии пневмонии, опубликовали предположение, что эта же бактерия или родственная ей вызывает и целый ряд сердечно-сосудистых заболеваний, в частности инфаркт. А значит, все эти болезни уже в обозримом будущем могут быть практически полностью побеждены. Уж что-что, а бороться с бактериями мы, в общем, умеем. Почти умеем.

Фото: Benelux Press, East News, CORBIS

возбудителей, абсолютно новых и необычных для его неопытной иммунной системы. Это нормально и даже неплохо, так как в борьбе с ними обучаются и проходят проверку его защитные силы. (Поэтому те мамаши, которые доводят до ужаса всех микробов, круглые сутки орудуя с дезинфекторами, не приносят особой пользы здоровью ребенка — его иммунная система не получает необходимой тренировки.)

Однако имеется целый ряд заболеваний, тренироваться с которыми вживую не стоит. Ни при каких обстоятельствах — иначе все может кончиться очень печально. К таким заболеваниям относятся, например, оспа, полиомиелит, корь, дифтерия и столбняк. Против этих болезней и взрослым, и детям обязательно нужно делать прививки. Прививка представляет собой внесение в организм ослабленных, мертвых или же разделенных на части микробов. Такие слабосильные уродцы не в состоянии принести тебе особый вред, но иммунная система все равно «натаскивается» на них и уже не пропустит данную инфекцию на вверенную ей территорию.



Отправляясь в загранкомандировки, особенно в экзотические страны, обязательно проконсультируйся у врачей-инфекционистов, какие прививки необходимо сделать. Возможно, ходить со вколотой в лопатку желтой лихорадкой десять дней и не пить по этому поводу никакого спиртного (даже пива) не больно-то интересно. Но все равно это куда лучше, чем спланировать на больничную койку из пальмовых листьев где-нибудь в Конго после укуса комарика. Причем без особой надежды на излечение.

И даже оставаясь дома, все равно проконсультируйся у врача — какие прививки он мог бы тебе порекомендовать.

Если ты здоров и в детстве не имел отводов от прививок, то к 16-18 годам в твоем активе желательно наличие прививок от:

- ▶ туберкулеза;
- ▶ дифтерии;
- ▶ полиомиелита;
- ▶ столбняка;
- ▶ коклюша;
- ▶ кори;
- ▶ паротита;
- ▶ гепатита А.

Если все они есть, то добавь к ним прививки от:

- ▶ гепатита В;
- ▶ столбняка и дифтерии (ревакцинация проводится каждые 10 лет жизни);
- ▶ кори, краснухи, паротита (в одном флаконе), если раньше не делал;
- ▶ гриппа — ежегодно осенью, перед началом простудного сезона.

Особые прививки, в которых может возникнуть необходимость:

- ▶ от бешенства — если тебя укусило какое-нибудь животное. Особенно если это была лиса, барсук или собака.
- ▶ от менингита, холеры, тропических лихорадок, энцефалита, чумы, тифов, сибирской язвы, лептоспироза, ящура — если ты едешь туда, где это может водиться.

Ученые постоянно совершенствуют технологию прививок. В последние годы медики предпочитают вводить в организм не сами вирусы, а лишь кусочки их молекул, содержащих генетическую информацию. Это полностью исключает возможность заражения и осложнений. Исследователи убеждены, что недалек тот день, когда им удастся сделать «генный коктейль» из частиц всех наиболее опасных и самых распространенных возбудителей, чтобы их разом можно было бы впрыскивать в человеческий организм совершенно безопасно и безболезненно.

Основная проблема — способность вируса постоянно мутировать. Поэтому микробиологи применяют крайне хитрые технологии прививок. Бельгийский исследователь Вальтер Виерс, профессор Гентского университета, разработал универсальную вакцину против гриппа. Он выделил ту часть генной молекулы, которая была одинаковой у всех вариантов вируса гриппа. Защитные системы пациентов, привитых этой «голой ДНК», научились быстро и безошибочно опознавать вирус гриппа вне зависимости от его видовой принадлежности. Сейчас это открытие пытает-

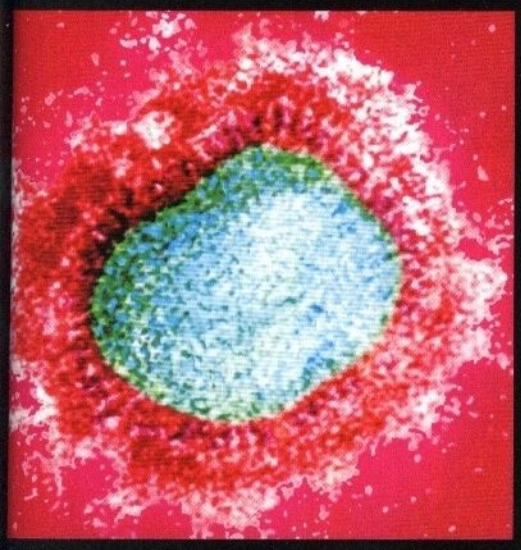
СОХРАНЯТ ЛИ АНТИБИОТИКИ СВОЮ ЭФФЕКТИВНОСТЬ?

Вот уже полвека антибиотики надежно защищают нас от чумы, заражения крови и холеры. Помогают они и при лечении таких тяжелых заболеваний, как воспаление легких и туберкулез. Однако все чаще стали встречаться возбудители, устойчивые к антибиотикам. 5% всех пневмококков (вызывающих воспалительные процессы чаще в легких) никак не реагируют на пенициллин. Тогда как сопротивляемость к нему у стафилококка ауреуса, вызывающего нагноительные заболевания от прыщей и фурункулов до пневмонии и менингита, достигла уже 13%. Причиной этого является бездумное, неосторожное использование антибиотиков. Их применяют слишком часто без всякого на то основания, не уточняя диагноза или фазы заболевания (слишком рано или слишком поздно). Ученые убеждены, что привыкание микробов к антибиотикам будет только возрастать. Однако положение далеко не безнадежно. Фармацевтическая промышленность тратит астрономические суммы на создание принципиально новых антибиотиков. На смену старым, испытанным средствам приходят новейшие виды лекарств массового поражения микробов.

ся пробить себе дорогу в жизнь и, возможно, вскоре появится и у нас.

Не злоупотребляй антибиотиками

О вреде чрезмерной любви к антибиотикам исписаны целые тома. Тем не



менее их по-прежнему производят тысячам тонн. А мы эти тысячи тонн с завидным аппетитом поедаем. И вообще, пока существуют антибиотики, их будут есть. Почему? Все очень просто, никакой мистики.

Предположим, ты почувствовал легкое недомогание. Даже еще не вполне недомогание, а так — легкое предощущение какого-то неблагополучия, дискомфорта в организме. Что ты делаешь? Вызываешь врача или скорую на дом? Как бы не так! Что ты им ответишь на их неизбежный, как термометр под мышкой, вопрос: «На что жалуемся?» Ты и сам толком не знаешь, на что ты жалуешься. А если и знаешь, то все равно зачем тебе беспокоить врачей, у которых и без тебя дел полно? К тому же у тебя совершенно нет ни времени, ни желания бегать по поликлиникам, сдавая анализы, — а ведь все знают, как врачи любят давать больным кипы направлений на эти малоприятные процедуры. Так что ты врачей к себе не зовешь. Не-а.

Но ведь ты человек цивилизованный, хорошо информированный и поэтому хорошо знаешь, что появление первых симптомов болезни в ряде случаев — это уже все, начало конца. Тот белый флаг, который твоя иммунная система высовывает наружу, полностью капитулируя перед инфекцией. Поэтому что ты делаешь? Правильно, принимаешь пригоршню таблеток и запиваешь их стаканом воды. Хотя, массово уничтожая бактерии антибиотиками, мы добились не самого приятного для себя результата. Возбудители постепенно теряют чувствительность к антибиотикам. Как моль, привыкшая к нафталину, сама начинает питаться нафталином, так бактерии-мутанты скоро, по-видимому, станут употреблять антибиотики в качестве пищи. И поскольку мы всё внутри себя обильно унавозили антибиотиками, пищи микроорганизмам может хватить надолго.

Следующий ход, похоже, за «братьями нашими меньшими» — теперь уже они опять попытаются взять реванш. Но и на это мы найдем что ответить... Партия продолжается. MH

НО ПАСАРАН: дадим отпор вредителям

8 элементарнейших способов укрепления иммунной системы

1. Ешь, что надо.

Антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин укрепляют иммунную систему. Научно установлено, что свежие овощи и фрукты желательно есть пять раз в день. Витамины в таблетках и драже значительно менее эффективны. Пара фруктово-овощных коктейлей ежедневно — и защитные силы твоего организма скажут тебе большое спасибо.

2. Занимайся сексом.

Исследования подтвердили, что секс оказывает на твой иммунитет положительное влияние. У людей, имевших 2-3 половых акта в неделю, содержание защитного белка IgA почти на треть больше, чем у тех, кто воздерживался от занятий сексом. Однако чрезмерное увлечение сексом (больше 8 раз в неделю) приводит к резкому сокращению содержания этого белка в организме.

3. Занимайся спортом. В меру.

Занятия оздоровительной физкультурой активизируют иммунную систему человека и усиливают ее сопротивляемость. А вот перегрузки, напротив, значительно ее ослабляют. Так что себя надо заставлять, но не пересиливать.

4. Лечись до победного конца.

Лучший способ подорвать свою иммунную систему — это начать лечиться и сразу прекратить, как только наступит первое улучшение. Это касается и приема лекарств, и слишком быстрого отказа от «постельного режима».

5. Прививайся.

Регулярно выясняй у своего врача, у каких из твоих прививок истекает срок годности. Также следи, чтобы твоим детям делали вовремя все необходимые прививки.

6. Не надо грязи.

Такая простая и избитая истина — лучше поголодать еще тридцать секунд, чем брать еду плохо вымытыми руками или пить из грязного стакана. Ты, конечно, извини, что мы тебе о такой банальщине напоминаем...

7. Расслабляйся.

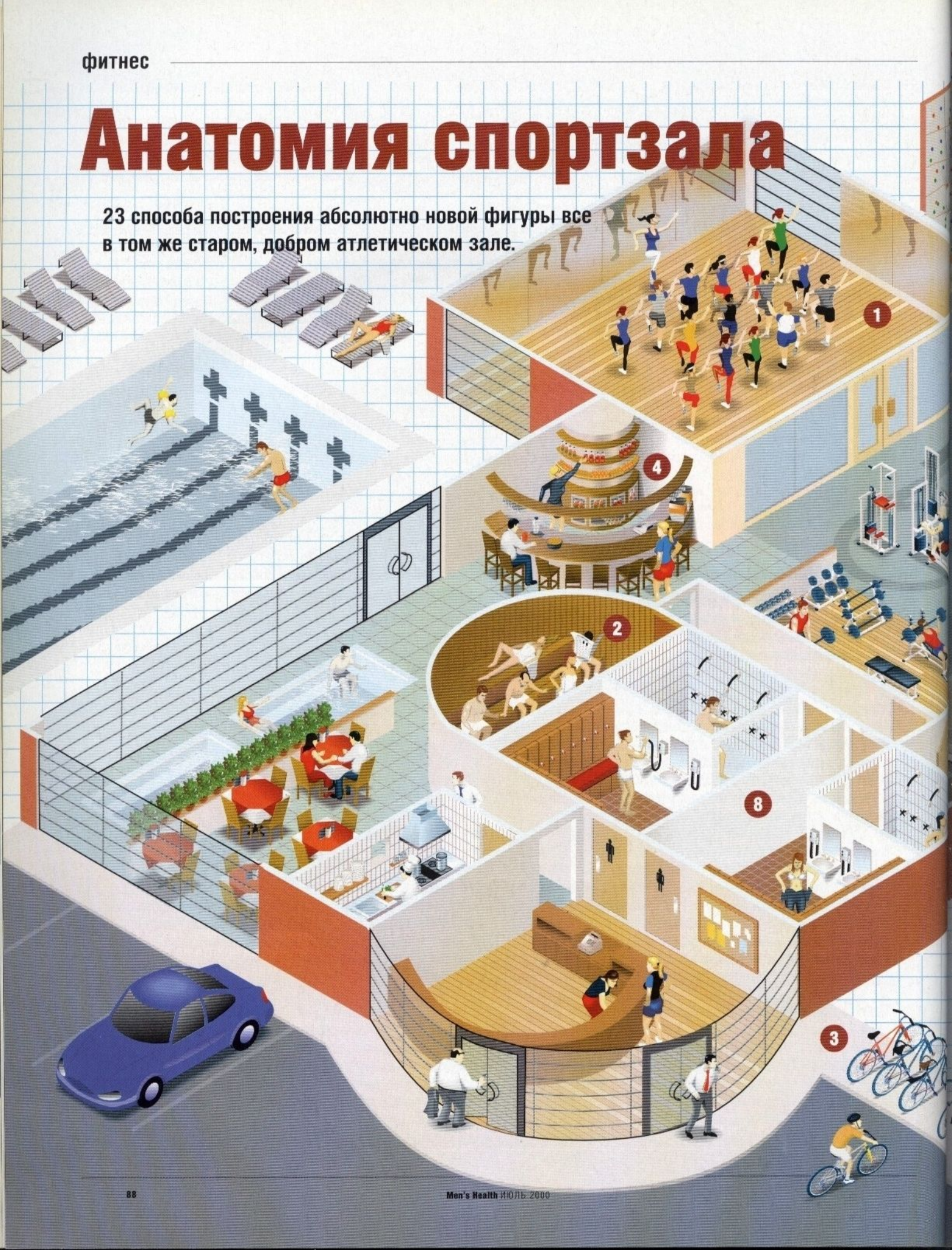
Люди, находящиеся в состоянии стресса, как правило простужаются чаще остальных. Ведь стресс оказывает угнетающее влияние на иммунную систему. Так что, если не хочешь кашлять, научись иногда чихать на все неприятности.

8. Дыши.

Сухой, слишком теплый воздух жилья, наличие в нем табачного дыма и недостаток кислорода не только раздражают дыхательные пути, помогают микробам проникнуть через слизистые оболочки, но и сильно ослабляют иммунитет. Поэтому совершенно необходимо находиться на свежем воздухе хотя бы 1-2 часа в день практически в любую погоду.

Анатомия спортзала

23 способа построения абсолютно новой фигуры все в том же старом, добром атлетическом зале.



Спортзал — это в среднем 2500 м² площади, заполненных металлом и огромным количеством зеркал. Приходя сюда, ты тратишь немалые деньги, так пусть же и отдача от занятий будет максимальной. Перед тобой план, который поможет тебе в полной мере использовать возможности спортзала — от его снарядов и тренажеров до сауны. Мы расскажем, как, экономя время и деньги, быстрее сжигать подкожный жир и эффективнее наращивать мышечную массу.

1. Зал для занятий аэробикой

Когда дамы уйдут, воспользуйся удобным помостом зала аэробики для гимнастической тренировки: 1 минута прыжков через скакалку, 25 отжиманий от пола, 1 минута подъемов на ступеньки, 25 скручиваний. И так три раза.

2. Сауна

У тебя сухая кожа? Тогда сауну лучше не посещать. Но если в спортзале сауна совместная и она тоже туда ходит, то обматывайся простыней не слишком туго.

3. Стоянка

Приезжая в спортзал на велосипеде, ты разминаешься по дороге. Во время езды старайся интенсивнее работать ногами (для этого передняя звездочка передаточного механизма должна быть относительно небольшого диаметра).

4. Бар с прохладительными напитками

Если ты тренируешься ради того чтобы снизить вес, помни: твоя еда после занятий — стакан молочного коктейля. Ты можешь заказать себе коктейль из обезжиренного молока или йогурта (богаты кальцием) с бананом (калий) и черникой (источник витаминов). И не перебарщивай с порошковым белком — одной чайной ложки вполне достаточно.

5. Скалодром

Главное для лазанья — ноги, а главное для ног — правильно подобранная обувь. Купи специальные горные ботинки такого размера, чтобы, надев их на босу ногу, тебе было удобно стоять и не очень удобно ходить. Обувь в упор дает возможность оптимально контролировать движения в процессе перемещения по стенке, которая, между прочим, может служить отличным местом для скрытого наблюдения за находящимися в зале объектами женского пола.

6. Зал посттравматической реабилитации

Это гимнастическое оборудование предназначено для восстановления травмированных органов, так почему бы не воспользоваться им, чтобы предупредить травмы? Лодыжки, например, можно укрепить, постояв в течение минуты на балансирующей доске. Если это не представляет для тебя особого труда, усложни процесс балансирования выполнением легких упражнений с гантелями.

7. Класс для занятий йогой

Йога тренирует гибкость и улучшает осанку. Принимая позу лотоса, не забывай и о том, что сосредоточенные парни особенно нравятся женщинам.

8. Душевая

Обязательно пользуйся тапочками для душа или резиновыми шлепанцами. После купания вытирай обувь насухо — иначе она станет рассадником все той же гадости, которой тебе удалось избежать в душевой.

Иллюстрации: David Pierce

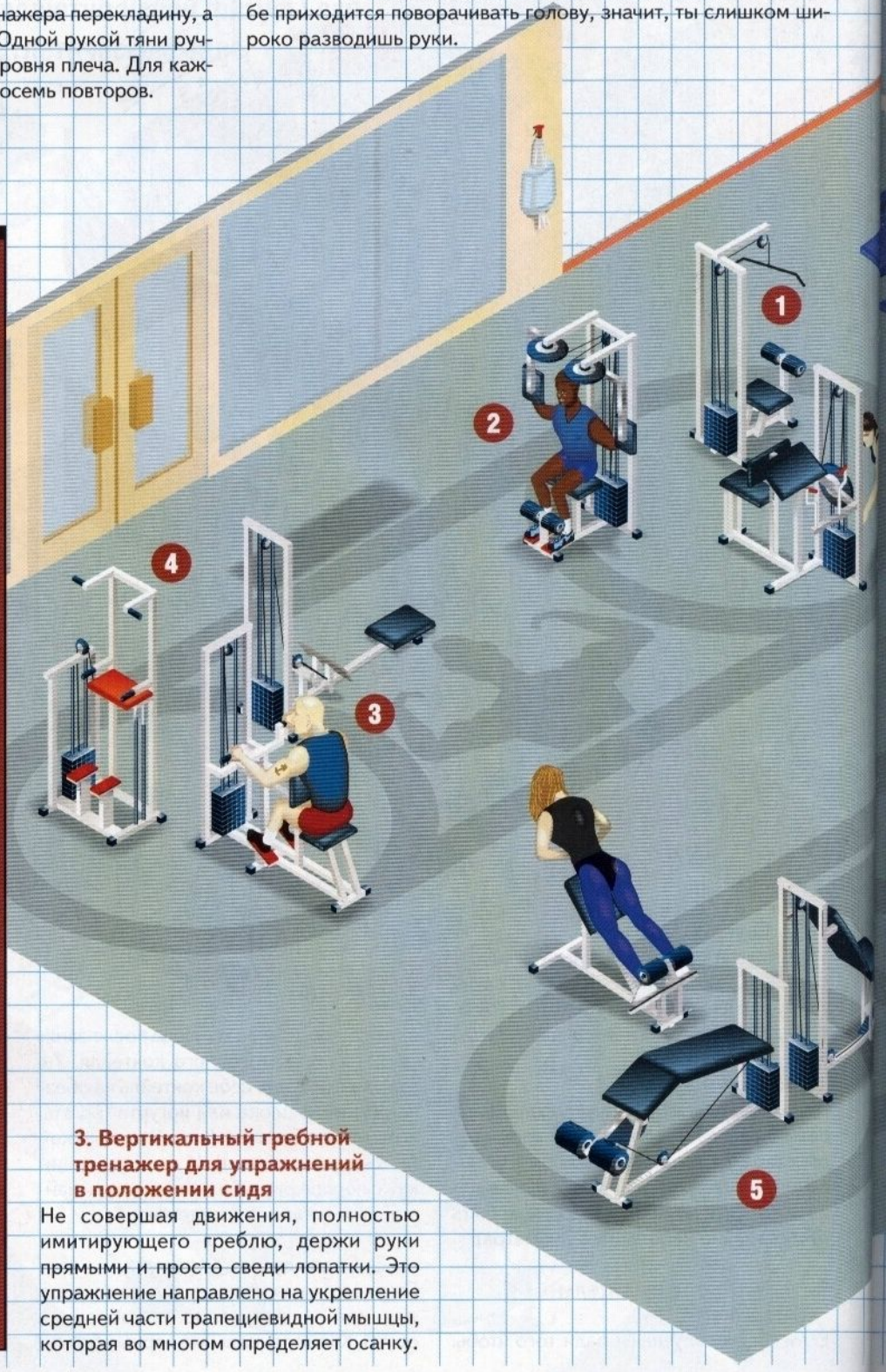
Силовые тренажеры

1. Тренажер для укрепления широчайших мышц

У многих из нас мышцы с правой и левой стороны спины развиты неравномерно. Ситуацию можно исправить, выполняя верхние тяги одной рукой. Сними с тренажера перекладину, а вместо нее установи бугельную ручку. Одной рукой тяни ручку вниз до тех, пока она не достигнет уровня плеча. Для каждой стороны выполни три подхода по восемь повторов.

2. Баттерфляй

Выполняя движения на данном тренажере, своим боковым зрением ты должен видеть предплечья. Если же для этого тебе приходится поворачивать голову, значит, ты слишком широко разводишь руки.



3. Вертикальный гребной тренажер для упражнений в положении сидя

Не совершая движения, полностью имитирующего греблю, держи руки прямыми и просто сведи лопатки. Это упражнение направлено на укрепление средней части трапециевидной мышцы, которая во многом определяет осанку.

А КТО, СОБСТВЕННО, ЗДЕСЬ РАБОТАЕТ?

Качая мышцы, необязательно консультироваться у высококвалифицированных тренеров, однако те, кто дает тебе советы, должны иметь соответствующую подготовку.

Тренировка Попроси предъявить диплом — это единственный способ установить истинную квалификацию тренера. И конечно же, у него не должно быть и намека на живот.

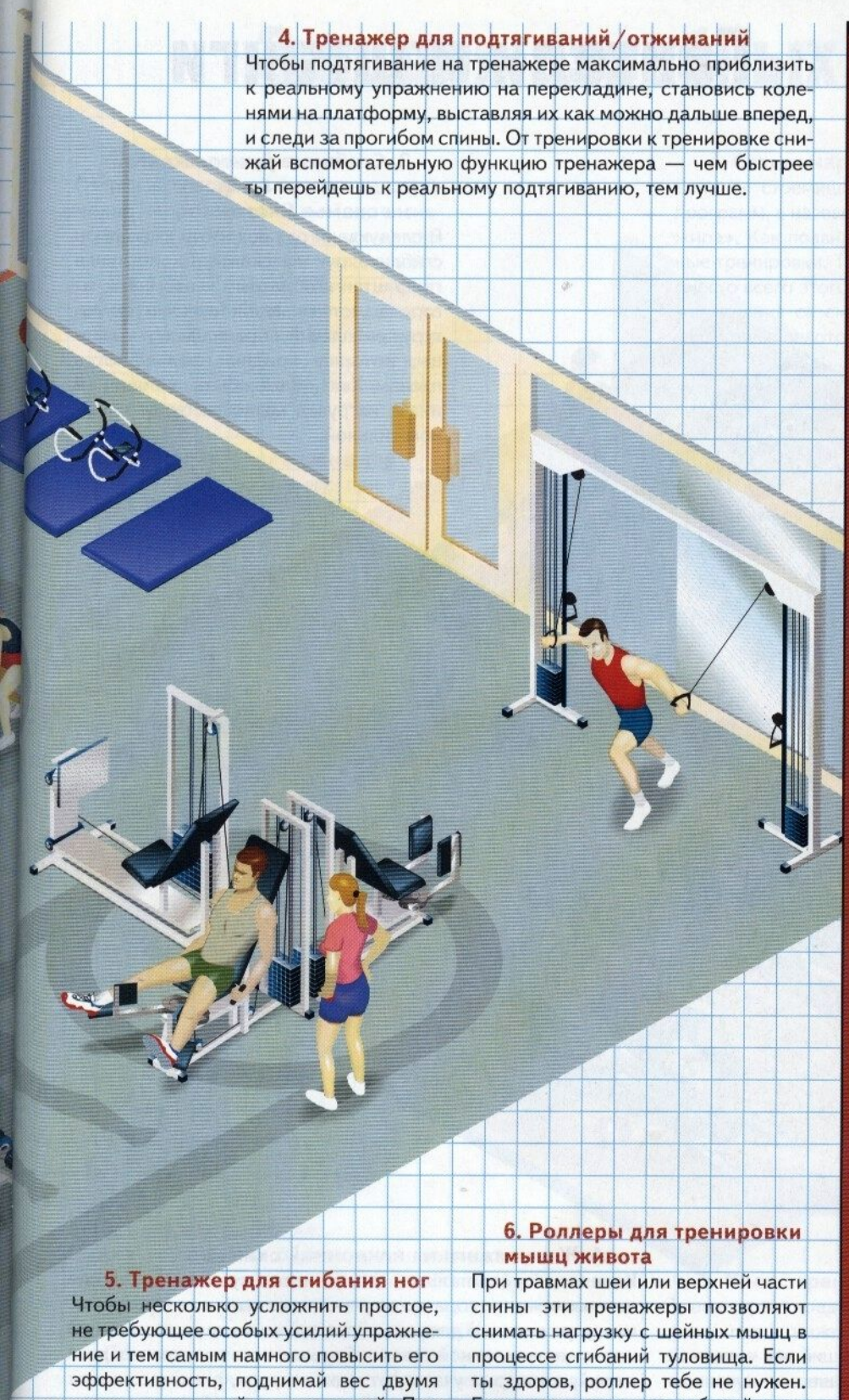
► Настоящий тренер уже в начале беседы должен спросить тебя о твоих целях, опыте тренировок, состоянии здоровья и возможных физических ограничениях.

► В идеале тренер, прежде чем приступать к составлению индивидуального плана тренировочных занятий, должен потратить на тебя не менее получаса.

► План занятий обязательно составляется в письменной форме, тогда ты сможешь тренироваться самостоятельно.

Питание Человек, дающий тебе советы по режиму питания, должен быть дипломированным диетологом. Если он просто пропагандирует пищевые добавки, лучше откажись от его услуг.

Массаж Даже у массажисток, какими бы милашками они тебе ни казались, должны быть документы, подтверждающие их квалификацию.



4. Тренажер для подтягиваний/отжиманий

Чтобы подтягивание на тренажере максимально приблизить к реальному упражнению на перекладине, становись коленями на платформу, выставляя их как можно дальше вперед, и следи за прогибом спины. От тренировки к тренировке снижай вспомогательную функцию тренажера — чем быстрее ты перейдешь к реальному подтягиванию, тем лучше.

5. Тренажер для сгибания ног

Чтобы несколько усложнить простое, не требующее особых усилий упражнение и тем самым намного повысить его эффективность, поднимай вес двумя ногами, а опускай только одной. При этом движение вниз производи за полные пять секунд. Для каждой ноги выполняй три подхода по шесть-восемь повторов.

6. Роллеры для тренировки мышц живота

При травмах шеи или верхней части спины эти тренажеры позволяют снимать нагрузку с шейных мышц в процессе сгибаний туловища. Если ты здоров, роллер тебе не нужен. Боли в шее во время сгибаний туловища вполне могут быть обусловлены чрезмерным давлением рук на затылок. Лучше выполняй это упражнение, скрестив руки на груди.

НЕ ДАЙ СЕБЯ ОКОЛПАЧИТЬ

Неудачное членство в спортклубе похоже на разладившуюся любовную связь: чтобы поправить дело, нужны время и деньги. Поэтому всегда будь начеку. Как и новые подружки, агенты спортклубов готовы наговорить все, что угодно, лишь бы уболтать тебя. Вот вопросы, которые необходимо задать самому себе, прежде чем соглашаться на подписание контракта.

► **Где я, собственно, нахожусь?** Лучше всего, если зал расположен поблизости от работы, дома или прямо на пути между ними. Графически схема передвижения между домом, работой и клубом не должна иметь форму треугольника. Если спортзал находится в стороне от привычного маршрута, твои визиты туда будут менее регулярными.

► **Кто пользуется моим тренажером?** Собираясь вступать в клуб, соверши по нему экскурсию. Внимательно осмотри снаряды и тренажеры, которые скорее всего понадобятся тебе на тренировках. Если во время обхода зала все интересующее тебя оборудование занято, значит, и в будущем тебе придется занимать к нему очередь. Наихудший вариант: тот или иной тренажер неисправен. Постарайся на время освободиться от опеки представителя клуба, чтобы спросить у кого-то из занимающихся, как долго тренажер простаивает. Жизнь показывает, что оборудование, которое пользуется повышенным спросом, всегда ремонтируют быстро, но если должное внимание уделяют и остальному — это хороший признак.

► **Как выйти из клуба?** Прежде чем записываться в спортзал, ты должен точно знать установленную здесь процедуру прекращения членства: сколько месяцев длится обязательный срок пребывания, после которого ты можешь разорвать контракт, когда и как следует уведомлять об этом руководство клуба. Ты должен иметь возможность, указав на любую дату в календаре, задать вопрос: «Если я прекращу свое членство в клубе именно в этот день, что я буду вам должен?» И услышать конкретный ответ, с точностью до рубля.

► **Если я выйду из клуба сегодня, не удастся ли мне завтра найти что-нибудь подешевле?** Лучшие клубы предлагают примерно один и тот же набор цен.

Гантели и штанги

1. Становая тяга с прямыми ногами

Гиперрастяжки и сгибания ног, ориентированные на мышцы нижней части спины и подколенные сухожилия, можно заменить одним движением и, вдвое сократив затраты времени, получить те же самые результаты. В ходе упражнения держи штангу как можно ближе к корпусу и не старайся все время опускать ее на пол. Основная нагрузка должна приходиться на средние части голеней.

3. Сгибание рук со штангой с изогнутым грифом на скамье Скотта

В следующий раз попробуй выполнить сгибание рук на скамье Скотта, взяв гриф штанги обратным хватом. Так ты гораздо полнее задействуешь мускулатуру предплечий и брахиалисы — мышцы, которые придают рельефность плечам. Хват должен быть широким — иначе нагрузка на локти будет слишком сильной.

2. Подъем гантелей через стороны на вытянутых руках

Чем сильнее ты сгибаешь локти, тем больший вес сможешь поднимать. Однако в этом нет ничего хорошего — слишком большая нагрузка ведет к травмам. Старайся поднимать гантели на почти прямых руках. В исходном положении руки с гантелями держи сбоку у бедер, а не перед собой. Выполняя это упражнение даже с гантелями весом 2,5 и 5 кг, ты обеспечиваешь достаточную нагрузку на мышцы плечевого пояса.

4. Жим штанги на наклонной скамье

Конечно, горизонтальная скамья используется в тяжелоатлетическом зале гораздо шире, однако наиболее эффективным упражнением для развития грудных мышц остается жим штанги на наклонной скамье. Большинство спортивных движений, в которых участвуют мышцы груди, плечевого пояса и трицепсы — удар в боксе, бросок мяча или блокировка защитника в американском футболе, — выполняются в согнутом положении. При более низких углах наклона скамьи к поверхности пола (30-60°) нагрузка на мышцы плечевого пояса уменьшается.

Зал для аэробных упражнений

1. Журнальный стенд

Отличный способ отвлечься и одновременно «протестировать» интенсивность тренировки. Если во время чтения пот не заливает тебе глаза, значит, ты занимаешься недостаточно напряженно. По крайней мере на одном из этапов тренировки ты должен качаться с такой самоотдачей, что какое-то время не сможешь различать слова, напечатанные на странице.

2. Колесный велотренажер

Крути педали под музыку: при плавной — быстрее, при быстрой — медленее.

4. Стационарный велотренажер

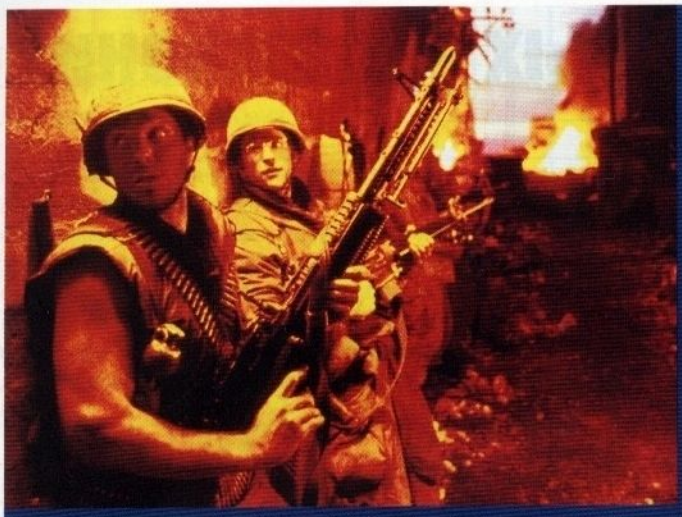
Если ты стремишься сбросить вес, избегай тренировочных программ, в названиях которых фигурируют слова «сжигание жира». Как правило это просто продолжительные и медленные тренировки. Ты сожжешь гораздо больше калорий, если вместо всего этого будешь выполнять интенсивные аэробные упражнения со сменой темпа. В конечном счете похудение с помощью велотренажера даст гораздо больший эффект.

3. Бегущая дорожка

Скорее всего ты не будешь иметь возможности в своем спортзале вести во время бега баскетбольный мяч, однако это вовсе не означает, что ты не сможешь найти иные способы сделать занятия на бегущей дорожке более интересными. Переведи тренажер на ручное управление и чередуй режимы ходьбы и быстрого бега, соответственно изменяя угол наклона платформы с высокого на низкий. В конце упражнения перейди на режим так называемого ретробега: замедли движение ленты и в течение 5-10 минут беги трусцой спиной вперед — это поможет избежать болей в коленях и в передних мышцах голеней.

5. Кросс-тренажер

Тренажеры, предназначенные для одновременной тренировки мышц нижней и верхней частей туловища, помогают за один и тот же период времени сжигать больше калорий, чем их исключительно ножные варианты. Однако воспользоваться этим преимуществом могут только хорошо подготовленные спортсмены — гребцы, пловцы, лыжники-кроссмены. У недостаточно натренированных людей одновременная нагрузка на верхние и нижние мышцы лишь быстрее вызывает усталость.



ДЕВКИ, ПУШКИ, РОК-Н-РОЛЛ

Когда мне говорят, что все мужики — злые и тупые свиньи, я не спорю. Не то чтобы мне часто приходилось выслушивать подобные откровения, но если выкинуть из недовольного женского бормотания все околичности, оговорки и метафоры, то суть будет именно такой: все вы грязные животные. Так вот, я не спорю.

Почему нам так нравятся всякие ужасы?

Автор: Александр Маленков

Каждому свое. Мужчинам на роду написано любить кровавые зрелища, оглушительную музыку и жесткий секс. Все то, что не любят женщины, почему-то обладает для нас удивительной притягательностью. Можно, конечно, все списать на дурной вкус и плохое воспитание, а можно попытаться это объяснить. Именно так поступили наши коллеги из американской редакции Men's Health (такие же агрессивные ублюдки, как мы). Собрав все мужские страстишки, они поставили вопрос: могут ли мужчины не любить все это? И призвали к ответу психологов, антропологов и историков. Ответы получились очень интересные, особенно после того, как мы добавили к ним свои размышления и комментарии. Итак...

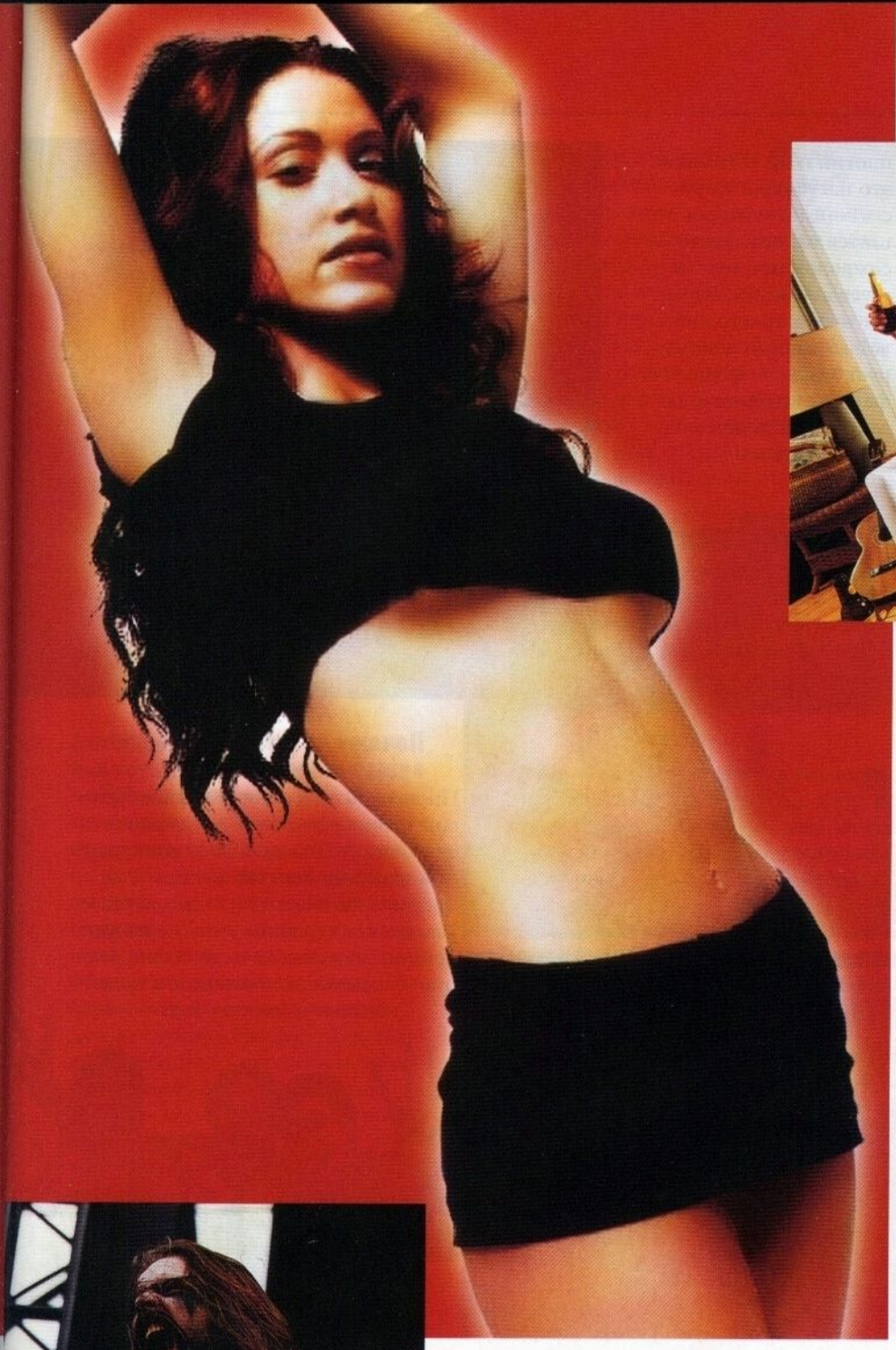
Почему оружие это так круто?

Интересно, почему мальчики всегда играют в бандитов и сыщиков? Почему им не приходит в голову поиграть, скажем, в сиделок и пенсионеров? Тоже по-своему захватывающие отношения. Почему мужчины предпочитают пейнтбол акварельным краскам? Потому что мы любим оружие! «Я уволился из органов, но все еще таскаю с собой 9-миллиметрового друга, — откровенничает Бо Дайтл, бывший нью-йоркский следователь по особо тяжким преступлениям. — Без него я чувствую себя голым! Я привык к тому, что могу постоять за себя и близких в случае чего». Роман между сильным полом и оружием начался задолго до того, как общество ввело ограничение на его использование. Мы слишком долго защищали женщин шашками и пушками, слишком много охотились. Видимо, это уже навсегда, хотя теперь мы испытываем тоску бездействия, доставая из ножен тесаки. Что с ними теперь делать? То же, что женщины делают с бесполезными растениями — развешивать на стенах и складывать на подоконнике.

Почему напиваться так весело?

Алкоголь — один из немногих способов рисковать, не вставая со стула.

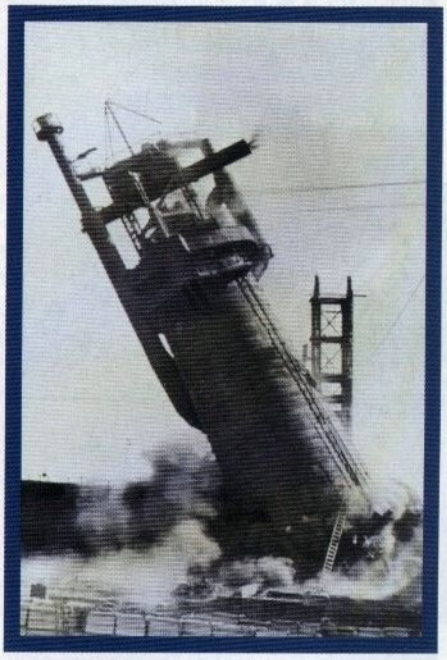
Фото: East News, Stone, ФОТОбанк



сим, соответственно нам нужно больше. К тому же женщины не имеют подружек, которые развозят их тела по домам.

«Он позволяет мужчине подойти близко к некоей критической черте, но не переступать ее», — слышится из-под стола баритон профессора Ледермана.

Мы напиваемся для того, чтобы забыть об ужасах мужской жизни: войнах, терроризме, «Жигулях» 10-й модели и компьютерах «Макинтош». «Это способ почувствовать себя на равных с другими, поскольку в барах все пьют одно и то же», — задумчиво добавляет Ледерман. Почему мы пьем больше женщин? Ну, мы больше ве-



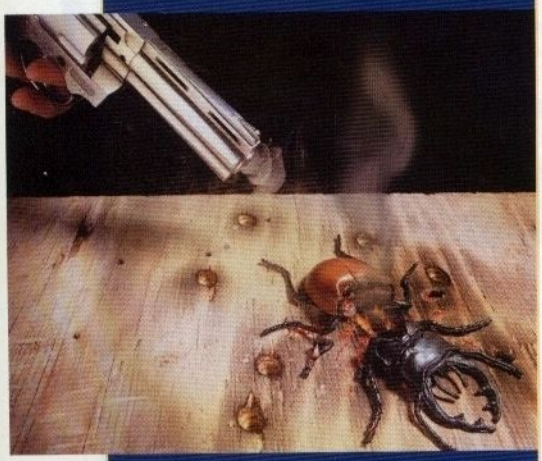
Почему нас так захватывает зрелище падающих домов?

«Ложась спать, мы пребываем в уверенности, что наш дом крепок и очень устойчив. Когда же на наших глазах такой дом начинает рассыпаться в пыль, в голове происходит легкий сдвиг систем ценностей. Это зрелище напрочь вырывает нас из привычных стереотипов», — говорит Марк Луазо, президент Контролд Демолишн Инк., американского лидера в области взрывания домов, мостов,

ПОЧЕМУ ТАК ПРИЯТНО С ХРУСТОМ ДАВИТЬ НАСЕКОМЫХ?

Моя девушка, желая устранить насекомое, выносит его на улицу и сажает на газон. Летучих насекомых она выгоняет в окошко. Она машет на них и кричит: «Извольте выйти вон!» Если же ей является таракан, она забирается с ногами на диван и зовет меня. У меня разговор с тварями короткий: тапочек со свинцовой вкладкой мгновенно плющит врага в гадкую лепешку. Давить насекомых — это клево! В хрусте его маленького тельца так и слышатся прощальные вопли монстра. А сколько крови старшие братья этих жучков попортили нашим ребятам на космических станциях! Давишь гада — и чувствуешь себя защитником человечества.

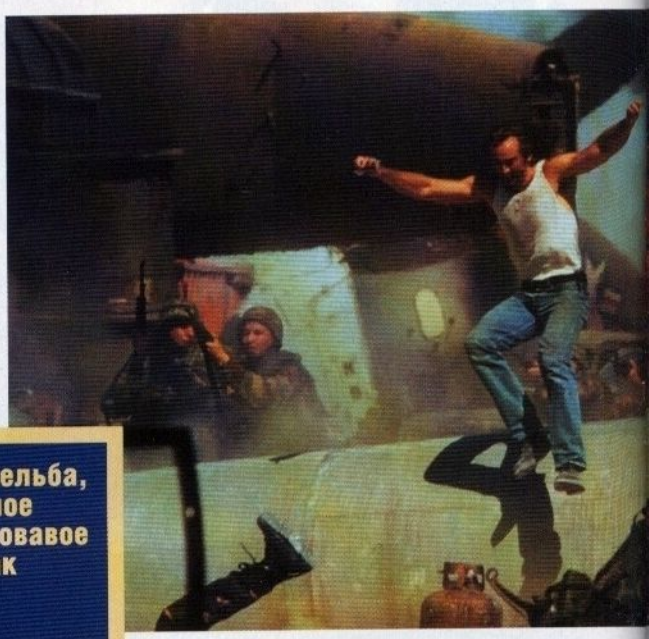
Может быть, я скрытый садист? Вот что говорит по этому поводу Дэвид Гивенс, доктор антропологии: «Давительный рефлекс заложен в психологию любого самца. Именно поэтому, кстати, мужчины так любят тяжелые



сапоги и ботинки с толстой подошвой». Что верно, то верно. Стремление как можно реже менять носки, видимо, тоже обусловлено желанием иметь на ногах жесткую, тяжелую вещь для священной битвы с паразитами.

О борьбе за господство человека над прочими видами рассуждает доктор психологии Сэл Ледерман: «Жуков больше, чем людей. Каждый раз, убивая жука, мы пытаемся сократить это отставание человеческой расы». Вот она, психология!

плотин и пр. «Это шок, это настоящая встряска — смотреть, как рушится то, что считается символом прочности и устойчивости. Взрывы — это просто клево! — изящно резюмирует Марк. — У нас есть фанаты, которые ездят за группой подрывников по стране».



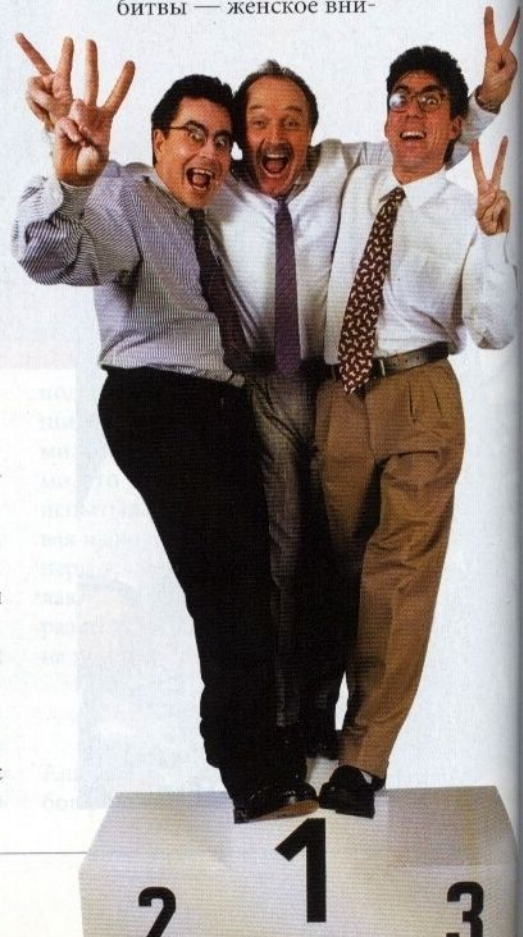
Почему боевики, стрельба, драки, бессмысленное насилие и прочее кровавое месиво смотрятся так восхитительно?

Раньше я смотрел гонки из-за аварий, а хоккей и заседания Госдумы из-за драк. Потом появилась передача «Дорожный патруль». Лучший подарок, который я получал, — документальный сборник «Лики смерти» на трех кассетах. Думаете, я больной на голову? Не я придумал снимать такие фильмы и передачи. А «Лики смерти» мне подарил приятель программист — тихий и застенчивый парень, примерный семьянин.

Впрочем, я не испытываю радости от созерцания насилия, это что-то другое. Это генетическая ностальгия по тем временам, когда мужчины были воинами, когда нам ежедневно приходилось защищать пещеру и своих женщин (лично у моих предков их всегда было несколько). Убить или быть убитым — мужчины слишком долго существовали по этому закону. «Враждебная среда навсегда изменила мужскую психику и само строение тела», — делится наболевшим антрополог Джон Хайнерман. В доисторические времена только самые злые, сильные и коварные выживали и могли взрастить свое потомство — таких же маньяков, как и они сами. Насилие прочно обосновалось в нашем ДНК где-то между дыхательным рефлексом и любовью к пиву. Так что если подруга машет руками на очередную «Кровавую бойню в лепрозории», это от недопонимания. Если бы не твоя агрессивность, не смотрела бы она сейчас «Любовные судороги Хуаниты».

Почему нам так важно все время выигрывать?

Производители отечественной бытовой техники и прочие неудачники считают, что именно из-за конкуренции наш мир стал так жесток. Это плевок в лицо всем мужчинам, так как дух конкуренции — одно из важнейших мужских качеств. Конкуренция — двигатель эволюции, а поле битвы — женское вни-



мание. «Во всем мире женщины любят мужчин-победителей», — таким вот неожиданным наблюдением делится очередной антрополог Хелен Фишер. Некоторые женщины жалуются, что им не нравятся нахальные типы. Это кокетство. Любая женщина хочет почувствовать себя первой леди на деревне.

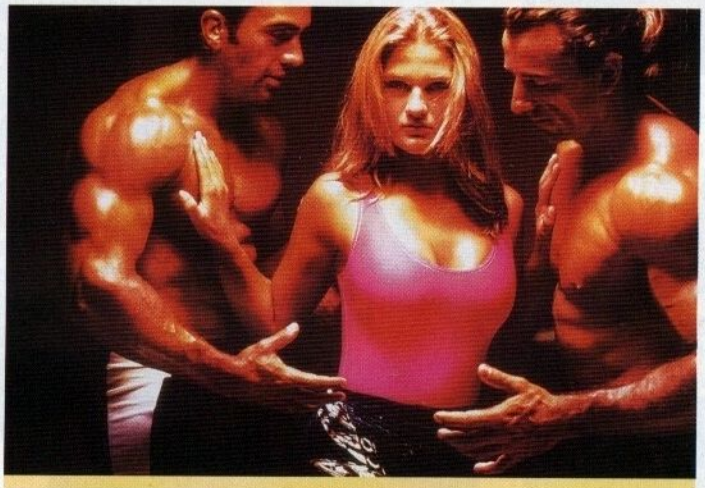
Почему рок-н-ролл звучит лучше на максимальной громкости?

Громкая музыка — это алкоголь для ушей. «Так надо. У многих нет денег на ужин, но обязательно стоит мощнейшая стереосистема, — говорит Генри Роллинз, лидер «Роллинз Бэнд», самой громкой и агрессивной группы, по мнению многих. — Громкая музыка играет в качалках, потому что это активизирует внутренние ресурсы, стимулирует на рывок. Это бешеный поток эмоций». Но не будем забывать о генетике. «У женщин слух тоньше, чем у мужчин, — хвастается Хелен Фишер, потряхивая слуховым аппаратом. — Поэтому мужчинам нужно слушать громко». Так что когда тебя попросят сделать потише, можешь с чистой совестью сказать «А?..» и сослаться на историческую закономерность. У любви к громкости есть и героическая ипостась — наше дело было охранять пещеру от врагов и оповещать об их появлении. Громкие звуки — это средство защиты тех же женщин.

Почему мы любим собак и недолюбливаем кошек?

История древних времен и тут приготовила нам объяснение. Предки собак были волками, а наши предки приручили их, ибо в том была нужда. Древние собаки помогали древним мужчинам охотиться, защищали их и развлекали. Они составляли им компанию во всех затеях и скрашивали одиночество древних холостяков. Они не просили новую шкуру и не спрашивали, почему субботняя охота затянулась до утра.

Кошки, напротив, никак не участвовали в мужской жизни, им как обычно было на все наплевать. Толку от них не было, как нет его и сейчас. Эти твари вообще мало изменились с тех времен. Наоборот, кошки украдкой грызли мясо по ночам, залезали в пещеры к женщинам под бочок, чтобы их погладили. Теперь понятно, почему мы их не любим? Это наши конкуренты!



ПОЧЕМУ МЫ ТАК ЛЮБИМ БИЦЕПСЫ?

Многие качаются, чтобы выглядеть привлекательно для противоположного пола. Но бицепсы при этом находятся на особом положении. В отличие от пресса, ягодиц или спины, наиболее ценимых женщинами мест, бицепс — показатель мужской силы. Дамам не так уж важен его размер, но мужчины в первую очередь смотрят друг другу на «банки». Это штамп: ты сильный? — покажи битку.

Бицепсы для мужчин играют ту же роль, что рога для оленей. Ими бодаются за право обладать самкой, хотя самке размер рогов безразличен. Закончим разговор о размерах на этой оптимистической ноте.

Почему мы так любим старую одежду?

В моих старых шортах дырок больше, чем в нашем госбюджете. Я почти не ношу их, но моя рука не поднимется отправить их в мусорное ведро. Причину объясняет психолог Стэнли Тайтлбаум (лысый старичок в косухе): «Одежда ассоциируется у нас с той частью жизни, когда мы ее носили. Надевая какую-либо вещь снова и снова, мы как бы пытаемся вернуть то время». Это особенно верно, если определенный туалет был свидетелем твоего сексуального успеха. Как ни верти, женский сексуальный успех зависит от их внешности. Муж-

ПОЧЕМУ МЫ ТАК ЛЮБИМ ВСЯКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ?

Единственный инструмент, которым я пользуюсь часто и с удовольствием, — это пульт от телевизора. Использование всех остальных дрелей и отверток я постарался исключить из своей жизни. Но я все равно люблю их. Мне нравится покупать наборы накидных ключей, держать в руках бензопилу или топор. «Это вполне естественно, — объясняет уже знакомый нам доктор Гивенс. — Нежное отношение к инструментам уходит корнями к тому времени, когда первая обезьяна взяла в руки палку. Многие века различные приспособления служили мужчине заменителями и усилителями рук». Впрочем, те, кто поумнее, решали проблему глобально — они просто нанимали людей для черной работы. А некоторые, совсем обленившись, даже изобрели кредитную карточку.

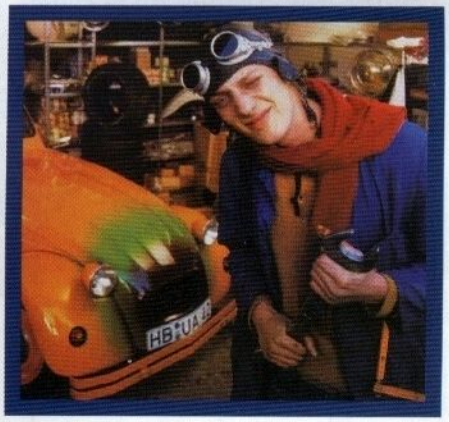
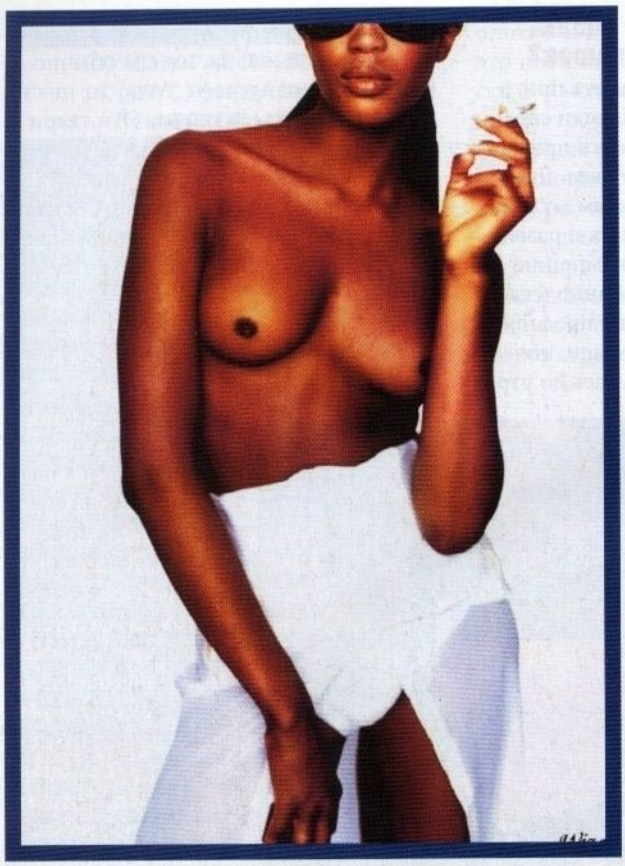


Фото: CORBIS, East News, Voller Ernst



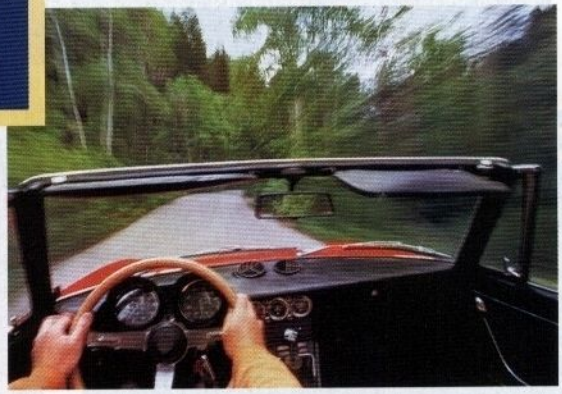
ПОЧЕМУ НАС ТЯНЕТ К ЖЕНЩИНАМ, КОТОРЫХ МЫ ЕЩЕ НЕ ЗНАЕМ?

Мы любим новые вещи. Женщин тоже привлекает обаяние новизны, но у мужчин это выражено отчетливее. Такого сенсационного обобщения добился профессор МакКена в ходе исследования мужской сексуальности. Правильнее сказать, что нам быстрее надоедает все старое. Навык привыкания не развит у нас исторически. Древние девушки поневоле привыкли сосредотачиваться, вынашивая древних младенцев по 9 месяцев. Для мужчины же привыкание было чревато пробуксовкой распространения генокода. Кто не тормозил в пещерах, оставил больше потомства, как ни печально это звучит с точки зрения семейных ценностей. Вот мы и ищем все время чего-то нового — то западный путь в Индию, то новый стриптиз-бар. А уж про женщин и говорить не приходится — инстинкт размножения требует новизны и легкодоступности. Слава Богу, что существуют такие вещи, как ответственность, порядочность, лень и порносайты.

чина же силен обаянием — вещь, которую нельзя измерить. Нам трудно узнать заранее, будем мы сегодня в ударе или нет. И если эта рубашка уже стала счастливой, она будет придавать нам сил и уверенности. Не то чтобы мы все время ходили в одном и том же, но какая-то деталь туалета мужчины наверняка несет функции талисмана. Короче, обыкновенный фетишизм, ребята.

Почему ездить с очень большой скоростью это так здорово?

Стоило одному человеку изобрести колесо, как второй наверняка сказал: «Это фигня, мое колесо быстрее». Слово Дэйлу Эрнхарту-мл., победителю гонок в классе NASCAR сезонов '98 и '99 года: «Когда ты топишь педаль в пол и чувствуешь, как тебя слушается мощная машина, — это настоящий экстаз и преодоление барьеров. Все равно как перескакивать через класс, учась в школе. При этом ты как будто делаешь что-то запретное, но это так здорово, что хочется еще и еще. Это заводит!»



Зато когда Дэйл сдает назад, он наверняка чувствует себя второгодником. Ну да ладно. Настоящий мужчина уйдет с буксов даже на паровом катке. Наука выделяет эту черту как типичную: «Во все времена мужчины норовили испробовать все возможные рискованные занятия», — говорит Джеймс МакКена, профессор биологической антропологии университета Нотр-Дам. Залогом выживания и успешного размножения всегда были количественные показатели. Быстрее, выше, сильнее — все это риск. Женщине было все равно, сколько самцов посетят ее пещеру, она могла родить потомство только от одного. Зато первобытный мужик мог оплодотворить разом бесконечно много женщин и заиметь столько же потомков. Все зависело от скорости передвижения и умения победить соперника. Именно поэтому для мужчин так важна скорость и мы до сих пор боремся с соблазном, размножившись, скорее бежать куда-то еще.

«Мужчины генетически настроены на рискованные затеи и испытание всего нового», — добавляет Ледерман, задумчиво ковыряя оголенной проводкой в ухе.

Почему мы любим большие куски мяса?

Не важно, что говорят вегетарианцы. Мясо не имеет ничего общего с убийством, по крайней мере, если его не пережарить. Наша любовь к шкворчащим кускам плоти тоже имеет вполне ясное научное объяснение. Психологи обнаружили, что поедание мяса запускает в мозге биохимическую реакцию, которая повышает агрессивность. «Поедание мяса — куда более острое ощущение для мозга, чем поедание овощей», — говорит доктор Лектор... то есть Гивенс. Наверное, тут дело в наших древних охотничьих пристрастиях. Или просто овощи не принято поливать кетчупом...

Почему так приятно смотреть на дерущихся женщин?

На этот раз ответ зарыт в физиологии нашего мозга. Его участки, отвечающие за агрессию, соседствуют с

центром сексуальности. «При сильном возбуждении одного другой тоже начинает шевелиться», — говорит Гивенс, вертя в руках головку куклы Барби. Таким образом, созерцая бурные дебаты феминисток или женский бокс, мужчина испытывает двойную радость.

Почему нам нравятся такие виды спорта, как дартс или бильярд?

Конечно, некоторые женщины тоже любят это, но это странные женщины. «Мужчины вкладывают в эти занятия глубокий сексуальный смысл, — нервно облизывается Тайтлбаум. — Швыряние дротиков совмещает в себе акт внедрения, агрессию и соревновательный дух — типичные признаки сексуального действия. Это естественный и социально приемлемый способ дать выход своему желанию физически внедриться куда-либо». Объясняя прелесть бильярда, доктор Ледерман прибегает к фрейдистским иносказаниям: «Кий — это пенис. Шар — сперматозоид, а луза — влагалище. Мужчина с длинным кием стремится загнать шар в лузу, то есть совершить половой акт. Чем чаще он добивается цели, тем больше женщин он имеет на подсознательном уровне». Такие дела. Хорошо, что Ледермана не попросили объяснить суть боулинга или фехтования.

Почему ругаться так приятно?

Крепкие выражения для мужчин — все равно что слезы для женщин. «Ругательства имеют исключительно эмоциональную природу», — такова суть получасовой речи доктора Гивенса. Они рождаются в ином участке мозга, нежели остальные части речи. Они выскакивают сами. Ругаясь, мы не напрягаем интеллект, зато выпускаем на волю эмоции. Что ж — это наш способ. Не можем же мы каждый раз плакать, когда какой-нибудь… неумелый водитель подрезает нас на своей… поношенной машине!

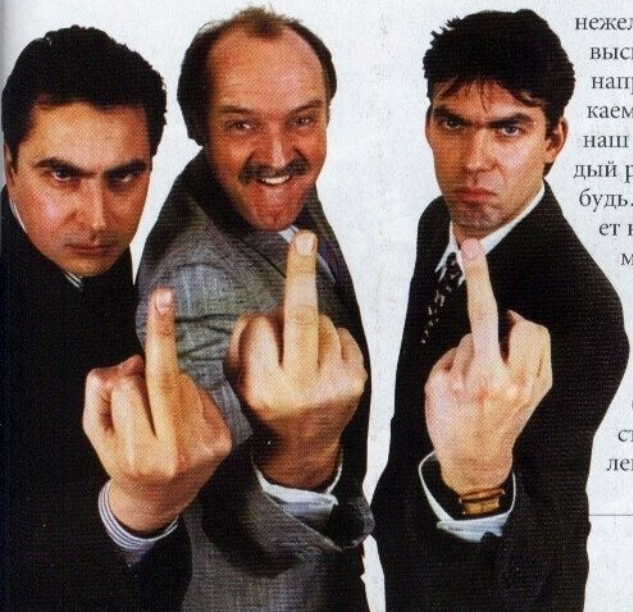


Фото: Stone, East News, Voller Ernst

Почему нам нравится что-нибудь строить?

Ты не задумывался, почему большинство строителей, конструкторов и прочих созидателей — мужчины? Во-первых, это позволяет нам избегать скучной домашней работы. «Пользуясь мощными инструментами, мы как бы подчиняем их себе и чувствуем себя сильнее — извечное мужское стремление» — говорит Филип Бенсон, менеджер строительной фирмы «Стэнли Дэйлин энд компани». «Это мужской инстинкт — строить укрытие для себя и окружающих. И в отличие от бумажной работы результат тут осязаем».

В отличие от женщин, мы оцениваем мир не как данность, а как материал для стройки. Повстречав дерево, мы задумываемся о дешевых полках и новой табуретке, а не о какой-то там природе. «У мужчин лучше развито пространственное воображение, — признает Хелен Фишер, путаясь в костылях. — Из любых двух вещей они норовят собрать конструкцию, а любую готовую штуковину разобрать, чтобы узнать принцип действия». MH

ПОЧЕМУ МЫ ЧАСТО ДРАЗНИМ ТЕХ, КОГО ЛЮБИМ?

Не проходит дня, чтобы я не сказал кому-нибудь безобидную гадость с милой улыбкой. Все привыкли, и никто не обижается. Или делают вид, что не обижаются. Видит Бог, не я первый это начал. Сколько себя помню, мы всегда подкалывали друг друга с друзьями, начиная с детского сада. И мне это нравится. Особенно в собственном ис-

полнении. «Мужчины таким образом дают выход своей агрессии — через шутки», — говорит всезнающий доктор Гивенс, привычным движением смахивая кнопку со стула.

Это похоже на правду: женщинам не нужно искать выход для агрессии. Они не смеются, когда на вопрос о новой прическе я завожу беседу о безнадежности некоторых форм черепа. Скажи я такое любому из своих друзей, он рассмеется и пошутит про содержание моего черепа. Мы порадуемся взаимопониманию и разойдемся по своим делам.

ПОЧЕМУ НАМ НРАВЯТСЯ КАРТЫ И ПУТЕШЕСТВИЯ?

Мужчины стесняются спрашивать направление? Это потому что нам этого не нужно, мы всегда чувствуем его своим внутренним компасом. Все потому что раньше мы часто бродили в поисках новых земель. И составляли карты. И играли в них… Нет, это не отсюда. «Пользование картой похоже на прорицание будущего, — метко подмечает Ледерман. — Вы можете запросто обращаться с тем, что вам по сути неизвестно».

Что нас привлекает в путешествиях? Возможность побыть ковбоем или первооткрывателем. У нас есть потребность столкнуться с опасностью, завоевать что-нибудь важное и вернуться домой героем. И вообще это так по-мужски — надеть кожаные штаны, взять шестизарядный кольт… и посмотреть хороший вестерн.

СПАСАЙСЯ, БОЛВАН!

Есть такой кавказский тост: «Пусть у наших врагов все будет: деньги, машины, женщины, дома, мобильники... Но пусть они звонят по этим мобильникам по номерам 01, 02, 03 и в Службу спасения. И чтоб там всегда было занято». Так вот тебе, уважаемый читатель, мы ничего такого не желаем. И наши американские коллеги тоже. Именно поэтому они опросили кучу экспертов, а мы этим воспользовались в твоих же собствен–ных интересах.

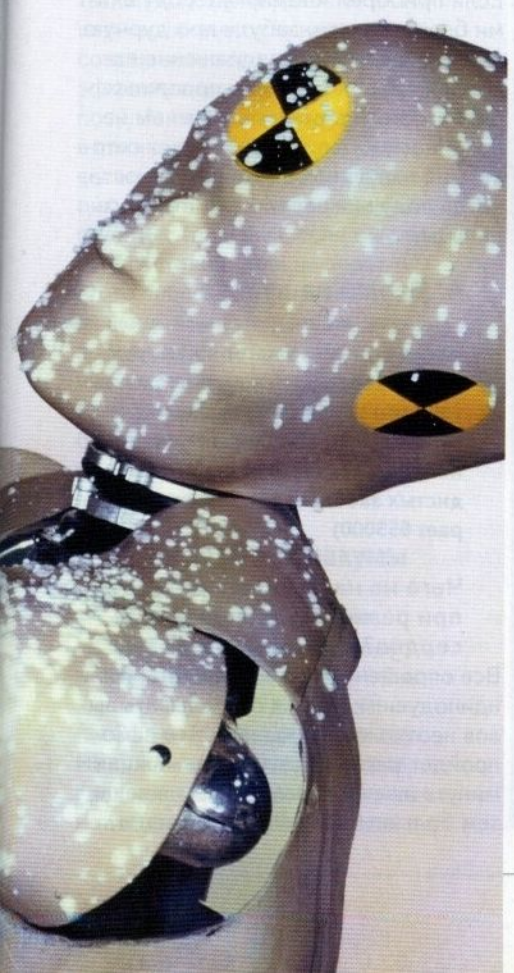
Внимание! Сегодня и больше никогда! Журнал MH совершенно бесплатно страхует тебя от 10 самых чрезвычайно опасных ситуаций в жизни. Условия страховки — читай ниже.

1. Не воспламеняйся

Число мужчин, гибнущих ежегодно в результате пожаров: в США — 2230, в России —7500.

Установи противопожарную сигнализацию

Не иметь в нашем современном, напичканном электроприборами жилище противопожарной сигнализации — это каменный век какой-то. Тем более что фирм, предлагающих подобные услуги, навалом. Можно даже не дожидаться капитального ремонта. Никаких серьезных разрушений установка не предполагает. Кстати, при выборе сигнализации обрати особое внимание на более чувствительные современные химические системы, реагирующие на концентрацию в помещении CO_2 (традиционные модели сигнализаций реагируют на дым или тепло). Датчики должны быть установлены во всех без исключения комнатах. И еще. «Одна из самых распространенных ошибок при установке — когда датчик из декоративных или еще каких-то соображений устанавливают в углу комнаты, — поясняет Натан Уильямс из Национальной ассоциации специалистов по чрезвычайным ситуациям (NAEMT). — То есть именно там, где наблюдается минимальная циркуляция воздуха. Это не позволяет датчикам адекватно реагировать на ситуацию». Вывод прост: датчики должны быть расположены в центре комнаты, между дверью и окном.



Поиграй с огнетушителем

Не стоит уповать на то, что у тебя в квартире три ванные и кухня, где воды — хоть залейся. При пожаре это не спасает, особенно при возгорании электропроводки или электроприборов. Купи себе несколько огнетушителей. И не только в квартиру, но и в гараж. «Купив однажды огнетушители, не стоит успокаиваться на этом, — советует Джон Рокмор, американский эксперт по чрезвычайным ситуациям. — Необходимо следить за тем, чтобы они находились в рабочем состоянии и периодически их перезаряжать. Кроме того, даже самое тщательное изучение инструкции (а это бывает редко) не может гарантировать твое умение правильно пользоваться огнетушителем. Тут, как говорится, лучше один раз попробовать, чем сто раз прочитать». Только не устраивай свои игры с огнетушителем в непосредственной близости от ни в чем не повинных соседей и ближних.

Газпром предупреждает

Большинство современных газовых плит для кухни вполне безопасны (но учуял запах — звони 04). Ситуация с переносными плитами и особенно с газовыми грилями, которые стремительно входят в моду у любителей пикников на природе (прошлым летом, например, костры запрещалось жечь почти повсеместно), ситуация обратная. «У большинства подобных приборов ниже горелок есть полости, в которых может скапливаться пропан (он тяжелее, чем воздух), — поясняет Йен Каммингс, специалист по технике безопасности из Коннектикута. — Результатом может стать сильный ожог лица». Правило безопасности здесь простое: если горелка не загорается в течение 5-6 секунд, необходимо сделать перерыв в попытках ее воспламенить, чтобы излишки газа выветрились.

Открывается и закрывается

Чем надежнее и безотказнее работают замки и запоры на дверях и окнах твоей квартиры (дома, дачи, гаража и т.д.), тем больше у тебя шансов вовремя эвакуироваться. Но...

Без парашюта

«Последствия прыжка с высоты более 11 метров примерно такие же, как и после прыжка с самолета без парашюта, — предупреждает Поль Эзель, специалист из NAEMT. — Если ты живешь выше третьего этажа, то самый мягкий газон под окном убьет тебя с неумолимостью профессионального киллера». Вывод прост: если живешь высоко, окно — это не выход. Ищи другие.

Чем ниже, тем легче

Основные правила эвакуации из высотного дома таковы. Никогда не пользуйся лифтом: во-первых, шахта — это естественный дымоход, а во-вторых, электричество может вырубиться в любой момент. И еще. Из сильно задымленного помещения лучше выбираться ползком. Теплый дым поднимается вверх, и, соответственно, чем ближе к полу — тем его меньше.

2. Все четыре колеса

Число мужчин, погибающих ежегодно в автокатастрофах: в США — 29100, в России —20200.

Молоток или монтировка

Всегда храни под сиденьем водителя монтировку или молоток. Нет, не для

того, чтобы обрушить их на голову зарвавшегося оппонента (хотя и это бывает жизненно необходимым), а для того, чтобы иметь возможность быстро покинуть машину в экстренной ситуации (например, если двери заклинило). Разбить автомобильное стекло рукой — дело вполне бесперспективное.

Нырнул — выныривай

Не такая уж редкость, кстати говоря, падение в реку или озеро вместе со своим боевым конем. И здесь очень важно сохранять предельное хладнокровие. Суетливое открывание окон и дверей может закончиться плачевно. «Вода, которая хлынет в поспешно открытое окно, просто сметет человека, — поясняет Дерек Кокс, специалист по неотложной помощи из Лас-Вегаса. — Результатом скорее всего будет потеря ориентации или сознания. И то и другое приведет к печальному концу». Что делать? Подождать, пока уровень воды в тонущей машине достигнет твоей шеи и только после этого, глубоко вздохнув осторожно открывать окна и двери. «Если действуешь по такой схеме, шансы выпутаться у тебя куда выше», — резюмирует Кокс.

3. Береги голову

Число мужчин, ежегодно погибающих во время велопрогулок: в США — 660, в России — нет данных.

Всегда надевай шлем и не снимай после падения

Речь, конечно, идет не о поездках в соседнюю булочную, а о горных трассах и велогонках, но в любом случае голова — штука полезная. Ее беречь надо. Если ты все же упал, но пострадала не голова, а спина или поясница, — не спеши снимать шлем. «Довольно часто причиной необратимых последствий при травме позвоночника является то, что потерпевший спешит снять свой шлем, — предупреждает Хайдука. — Если чувствуешь боль в области позвоночника, старайся не двигаться в ожидании прибытия скорой и ни в коем случае не поднимай руки».

Руками не трогать

Если попал в аварию и чувствуешь, что на этот раз ты отделался отнюдь не только легким испугом, не позволяй никому извлекать себя из машины до приезда службы спасения или скорой помощи. Соответственно и сам не пытайся никого вытаскивать, если речь идет о серьезных повреждениях. «Около 25% параличей после автокатастрофы связаны с тем, что неопытные доброхоты пытались самостоятельно вытащить пострадавшего из машины, — предупреждает Арти Хайдука, специалист по чрезвычайным ситуациям из Нью-Джерси. — В отличие от голливудских боевиков в реальной жизни машины взрываются крайне редко. А пугающие клубы дыма на деле оказываются всего лишь паром из разбитого радиатора или газом из подушки безопасности». Если налицо серьезные повреждения и сильное кровотечение, можно попытаться остановить кровь до приезда врачей, но делать это надо внутри автомобиля, не меняя позы, в которой находится пострадавший.

Спокойствие, только спокойствие

Если приобрел иномарку с подушками безопасности, забудь про дурную привычку срывать раздражение по поводу пробок и прочих дорожных безобразий ударами по ни в чем не повинному рулю. Поздно будет сетовать на излишнюю эмоциональность, когда подушка переломает тебе все пальцы.

4. Держи на пульсе

Число мужчин, ежегодно умирающих от сердечных приступов из-за того, что вовремя не вызвали скорую: в США — 127000, в России — нет данных (всего от сердечно-сосудистых заболеваний в среднем умирает 655000)

Чего не надо делать при резкой боли в области сердца?

Все опрошенные нами эксперты были единодушны: нельзя откладывать вызов неотложки в надежде, что само пройдет-рассосется. «Здесь каждая минута на счету. Чем дольше ждешь, тем больше мышц сердца умирает, —

предостерегает Кокс. — В ожидании неотложки надо выпить пару таблеток аспирина. Желательно растворимого, который быстрее усваивается организмом». Короче, героизм в таких случаях совершенно неуместен.

5. Смотри не подавись

Число мужчин, ежегодно умирающих из-за того, что они подавились: в США — 1630, в России — нет данных.

Аппетит — вечен

«Если чувствуешь, что кусок бифштекса с кровью, только что принесенного официантом, попал явно не в то горло, ни в коем случае не беги в туалет из опасения испортить аппетит окружающим, — предупреждает Джедд Рой, специалист по неотложным состояниям из Университета шт. Колорадо. — Тем, что ты умрешь от удушья над унитазом, ты отобьешь аппетит у куда большего количества человек. Что делать? Если ты не можешь ни дышать, ни говорить, придется принимать не совсем эстетичную, но весьма эффективную в данном случае позу. А именно: уперевшись в спинку стула животом, перевеситься вниз». Стоит ли говорить, что именно так нужно поступить с ближним, если он сам не в состоянии или не знает этого способа? «Если ты все же можешь немного дышать и говорить, значит, кусок проскочил глубже, — добавляет Рой. — Здесь необходимо, чтобы тебя похлопали по спине, не боясь прослыть излишне фамильярными».

6. Не ходи в Каракумы

Время, за которое может произойти обезвоживание организма при t +40°, — 2 ч.

Закрой рот, береги воду

Не так уж на земле мало мест, где очень жарко и совершенно нет воды. И ты в них можешь

Фото: Clang

7. Не ударь себя током

Число мужчин, погибающих ежегодно от электроразряда в США, — 500.

Опасный фен

«Не включай фен, если стоишь босиком на мокром полу ванны, — предостерегает Уильямс. — Малейшая неисправность в фене — и ты превратишься в отличный громоотвод». Увы, с самыми печальными последствиями.

Обрыв высоковольтной линии передач или кабеля

В общем-то смертельный номер, если ты оказался поблизости. «Но кое-какие шансы все же есть, — поясняет г-н Рой. — Особенно если вовремя сообразить, почему у тебя в ногах появились дрожь и неприятно щекочущие ощущения. Это означает, что твой организм готов выполнить роль проводника электроэнергии. Немедленно сократи площадь контакта с землей приподняв одну ногу и поскорее упрыгивай с опасного места, приземляясь опять же только на одну ногу. Довольно забавное зрелище, если смотреть со стороны».

Устанавливать алюминиевые стойки палатки во время грозы — дело не женское

«Именно поэтому среди жертв молний 90% составляют мужчины, — поясняет Рон Холл, метеоролог из Центра исследований природных аномалий в Оклахоме. — Причем молнии совсем необязательно попадать тебе прямо в сердце. Электрическое поле вокруг молнии может стать причиной остановки сердца, даже если ты находишься на большом расстоянии от места, куда она ударила». В любом случае не стоит облегчать ей работу. Уменьши контакт ног с землей, заберись на сухое дерево или пень. Если гроза застала тебя на воде, ляг на дно лодки, если в ней не плещется вода. Стоит ли говорить, что купаться во время грозы — форменное самоубийство. Да, и еще: никаких пивных банок в грозу. Алюминий — великолепный проводник.

8. Не травись

Число мужчин, ежегодно умирающих в результате химических отравлений: в США — 6500, в России — 23 000 .

Безвозвратно

Учитывая давнюю российскую традицию пить все, что течет, — не столь уж и удивительно. Странно, почему в США такое количество желающих опрокинуть стакан с жидкостью, не удостоверившись в ее происхождении. Но с фактами не поспоришь. И если с тобой произошла такая неприятность, не уповай на то, что все обойдется непродолжительными объятьями с унитазом. «Если вещество, которое ты проглотил, — едкое, — предупреждает Джордж Даннутис из Нью-Йоркского центра борьбы с отравлениями, — то рвота может только ухудшить ситуацию, повторно травмируя пищевод. Кроме того ядовитые испарения могут при этом проникнуть в легкие, вызывая аритмию сердца или аспираторную пневмонию». Именно поэтому, глотнув чего-нибудь нехорошего, надо тут же позвонить в скорую или Службу спасения, где есть специалисты, способные дать совет, какие экстренные меры следует предпринимать до приезда бригады. Возможно, они посоветуют выпить стакан воды или молока, чтобы разбавить отравляющее вещество. В таком случае не пей больше, чем говорят. Иначе можешь вызвать рвоту, о последствиях которой мы уже говорили. Если на лицо (особенно глаза) или другие открытые части тела попала кислота или, не дай бог, радиоактивное вещество — срочно беги в душ и обрабатывай пострадавшее место сильным напором не менее 20 минут.

Мой до дыр

«В походных условиях сильная диарея может привести к очень быстрому обезвоживанию организма, — предупреждает Чак Герба, профессор микробиологии из Аризонского университета. — Главный виновник таких недугов — бактерии шигелла, которые попадают в рот с рук. Причем частое мытье рук с мылом — отнюдь не достаточная гарантия. Эффективнее всего использовать в походных условиях спиртосодержащие лосьоны. И не забывать ими пользоваться по назначению. Особенно перед едой».

оказаться. Запомни: в такой ситуации нельзя предпринимать никаких резких движений. Иди в таком темпе, чтобы минимально потеть. Ни в коем случае не раздевайся. Не ори и вообще старайся держать рот на замке, дыша носом, — так дольше сохранится слюна. «Предприняв все эти меры, ты сэкономишь в день до 3 литров воды и в дальнейшем это тебе может очень пригодиться, — поясняет Сет Райт, специалист по неотложной помощи из Вандербильтского университета (г. Нэшвилл). — Кроме того, нельзя курить, употреблять алкоголь и даже есть. Пища оттягивает на себя слишком много воды. Умереть от голода — дело довольно трудное и требует нескольких недель, а вот с жаждой шутки плохи».

9. Вышли почетный караул

Число ежедневных вызовов неотложки: в Нью-Йорке — 3417, в Москве — 7500 (с учетом неэкстренных случаев перевозки).

Пусть тебя найдут живым

Для того чтобы спасти, тебя еще и обнаружить надо. Поэтому, общаясь с

оператором скорой или Службы спасения, не ограничивайся почтовым адресом. Назови подъезд, этаж, в какую сторону сворачивать из лифта, а также какие-то особые приметы, которые быстро помогут найти твой подъезд (магазин, кафе, подворотня и т.д). «Если есть возможность, обратись к родственникам или соседям с просьбой спуститься вниз и встретить подъезжающую машину, — советует Хайдука. — Если такой возможности нет, оставь открытой входную дверь, на случай если тебе станет хуже и ты потеряешь сознание. В сельской местности ночью для привлечения внимания надо использовать все — от фонаря и факела до фальшфейера».

10. Плыви, а не тони

Число ежегодно утонувших мужчин: в США — 3200, в России — 12000.

Холодная вода убивает

Прежде чем отправиться в плаванье, опытный спортсмен непременно посмотрит на градусник. Если температура воды ниже 17°С — долго находиться в ней нельзя. Гипотермия может отправить тебя на корм рыбам в течение 20 минут.

Доплывай до берега

Особенно актуально это в морях и океанах. Плыть к заветному берегу по прямой, значит, испытывать на себе максимальное противодействие со стороны волн. А минимальным оно будет, если плыть под углом 45°. Делать поправку на течение необходимо и в реках, если не хочешь вылезти дрожащим и голым в километре от желанной цели.

Восстанови силы

Уставший пловец идет на дно не хуже топора. «Если чувствуешь, что ты уже не в силах продолжать это беспомощное барахтанье, не теряй самообладания, — советует Дейв Прайс, директор Сан-Диегского филиала Калифорнийской ассоциации спасателей. — На самом деле есть простой и эффективный способ быстро восстановить свои силы. Лежа на воде животом вниз, свернись в комочек, сомкнув ладони на коленях. Когда захочется дышать, осторожно приподними голову и вдохни, не меняя позы. Потом снова опусти голову. Это упражнение поможет восстановить энергетический баланс без потери тепла».

Не раздевайся

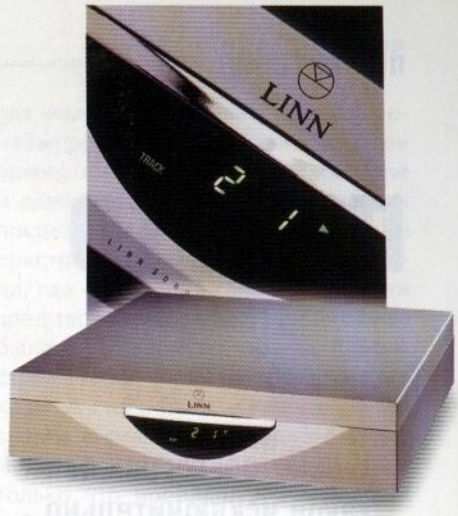
Если ты случайно оказался за бортом не в рыцарских доспехах, не в собольей шубе и даже не в ватной телогрейке, не спеши снимать с себя одежду. «Вопреки распространенному мнению мокрая одежда вовсе не утянет тебя под воду, — поясняет Майк Эспино, инструктор-спасатель из Американского Красного Креста. — И даже более того, из рубашки, например, может получиться неплохой импровизированный спасательный жилет. Для этого ее надо заправить в брюки и затянуть потуже ремень. Потом, расстегнув воротник, вдуть за пазуху как можно больше воздуха и застегнуть воротник. Некоторое время такой спасжилет поможет тебе удержаться на плаву. Пока не подплывут акулы, конечно».

Пусть они думают, что ты не вкусный, а мертвый

«Если тебе уже ясно, что уклониться от встречи с акулой не удастся, — не надо трепыхаться, — советует Прайс. — Наоборот, необходимо замереть. К неподвижным и возможно несвежим завтракам акулы относятся куда прохладнее, чем к бодрым и жизнерадостным. Если милая улыбка появилась на расстоянии вытянутой руки — тресни акулу по носу самым тяжелым предметом, какой найдется под рукой. Монтировка из-под сиденья подойдет идеально».

Смотри в оба

В прошлом году в открытых бассейнах при пригородных домах утонуло 300 детей. Это в Америке. У нас, конечно, таких бассейнов поменьше, но зато рек и прудов хватает. А вот ответственности у родителей маловато и там и тут. В любом случае не стоит отвлекаться, когда твой ребенок в воде. А в случае если речь идет о бассейне, не надо уходить в дом, когда зазвонил телефон. Помни, 70% трагических случаев в США произошло из-за телефонных звонков. Мораль проста: хочешь поболтать с друзьями, не теряя родительской бдительности, — купи беспроводную трубку и болтай на здоровье. MH



100% LINN

Все самое лучшее в LINN называется Sondek.
CD-плейер Sondek CD12 получил всемирное признание. Ему нет равных в совершенстве воспроизведения звука, особенно если речь идет о музыке. Это первый случай, когда цифровая аппаратура сохраняет все достоинства аналоговой. Sondek CD12, несомненно, стоит денег, которых он стоит.

Вышел на рынок в октябре 1999 года.

THE LINN SONDEK CD12

LINN
только звук

Совершенную систему LINN, состоящую из Sondek CD12, 8 усилителей Klimax и 2 акустических колонок Keltik можно услышать:

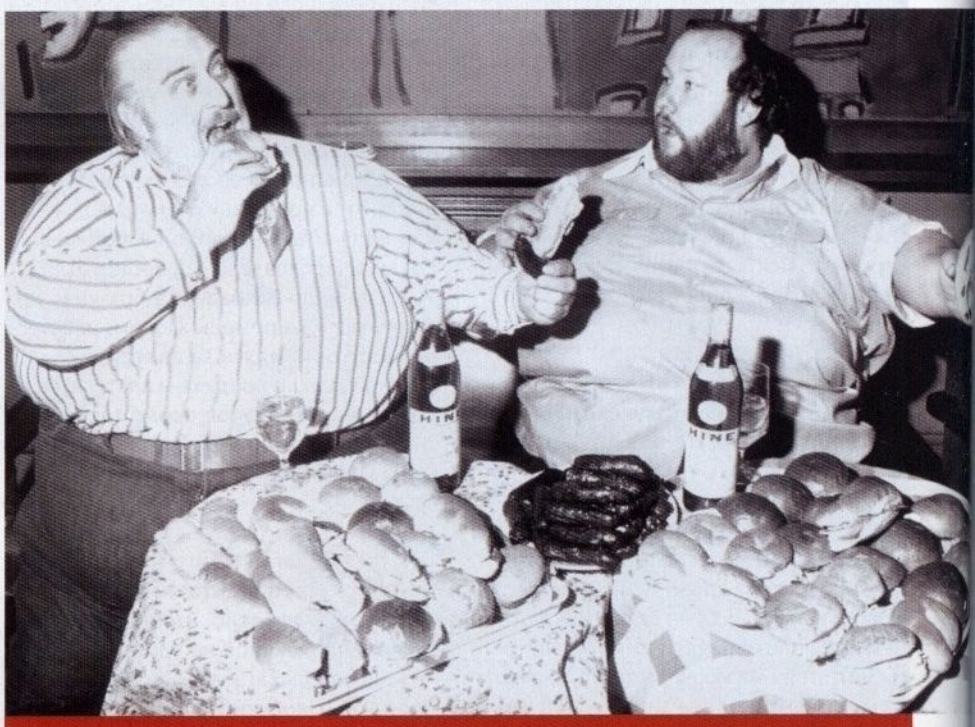
Loewe — студия • Москва, Центр, ул. Б. Дмитровка, 12 • телефон: (095) 229 9831

Генеральный дистрибьютор в СНГ и странах Прибалтики — Компания «Коннсул».
Контактный телефон: (095) 212 5164
Продажи осуществляет магазин Компании «АРТ ТЕХ ЦЕНТР» Loewe — студия.
Адрес магазина: Москва, Центр, ул. Б. Дмитровка, 12, телефон: (095) 229 9831

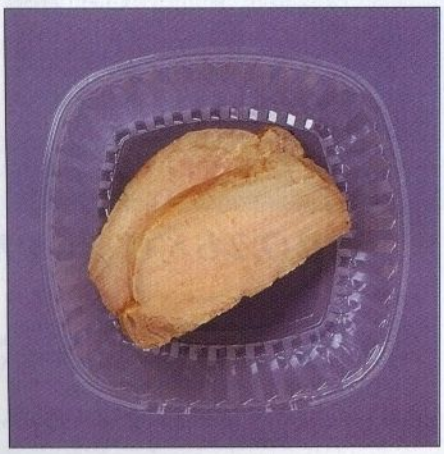
Для получения дополнительной информации о нас посетите наш сайт в Интернете: www.linn.co.uk

ПРОСТО ОБЪЕДЕНЬЕ

У некоторых граждан такой исключительно шустрый метаболизм, что их буквально ничто на свете не способно сделать толстыми. Эти счастливчики могут тоннами лопать картофельные чипсы, заедая их ведрами сливочного пломбира, и при этом ни одного грамма лишнего жира не скопится на их сухих и подтянутых телах.



Почему твое тело запрашивает больше, чем ему надо. И как с этим бороться.

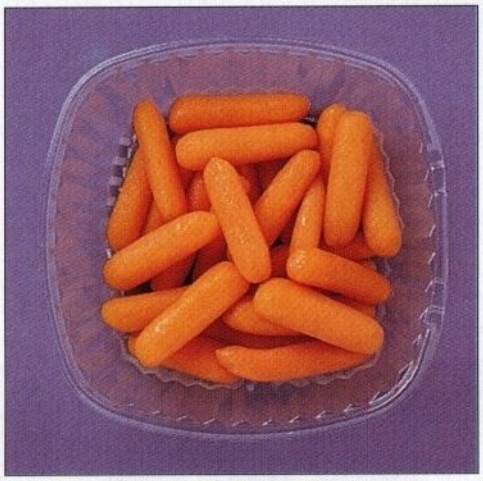


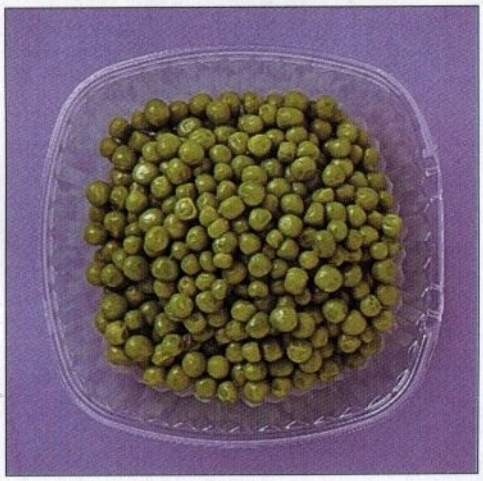
Такой замечательной особенностью обладает примерно 0,01% населения. А все остальные вынуждены то и дело с опаской вставать на весы и незамедлительно убеждаться: «Да, вот и он. Воскресный шоколадный пудинг. Здравствуй, пудинг!»

Почему все так происходит? Ведь ты вовсе не так уж много ешь. Наоборот, ты ешь, только когда голоден. И даже очень голоден. Собственно говоря, тебе чаще приходится быть голодным, чем сытым, и все равно вес не только не снижается, но, похоже, даже... в общем, твои весы явно зарвались и разладились. Такого просто не может быть — откуда еще килограмм?

И как тогда, спрашивается, можно полагаться на свои природные инстинкты, вроде бы самых надежных помощников твоего здоровья? Если твои инстинкты только и делают что нагло канючат: «Слушай, давай съедим вот эту булочку, а? Есть хочется — сил нет».

Если ты чувствуешь голод почти сразу после того, как встал из-за обеденного стола, это совершенно не значит, что во время обеда ты не набрал причитающихся тебе калорий. Наоборот, вполне может быть, что ты с этими калориями даже переусердствовал. А за чувство голода в данном случае ответственность ложится на переизбыток в твоей пище сахароповышающих углеводов.





Ошибочка вышла

Что такое сахароповышающие углеводы? На этом стоит остановиться поподробнее.

Как ты знаешь, все, что ты можешь съесть, делится на три большие категории: белки, жиры и углеводы. Белок — это основной строительный материал твоего тела. Из него состоят мускулы, кровь, ферменты, и все это требует постоянного обновления, на которое и уходит потребляемый тобой протеин. Жир — это, в основном, стратегические запасы на черный день. Когда тебе необходима энергия, скопленный жир расщепляется и обеспечивает твое тело топливом для дальнейшей жизнедеятельности. Углеводы — это «быстрая» энергия, которая сразу затрачивается телом и помогает тебе продержаться веселым и бодрым до ужина. Происходит это за счет того, что в процессе пищеварения углеводы трансформируются в глюкозу. При попадании глюкозы в кровь и возникает прилив энергии. Избыток глюкозы откладывается в печени и мышцах в форме гликогена, который может либо быть истрачен телом при недостатке энергии, либо потихонечку превратится в жир «про запас».

Вроде бы все просто и понятно. Однако этот простой механизм при ближайшем рассмотрении оказывается куда более сложным. Когда уровень глюкозы у тебя в крови повышается, в дело вступает поджелудочная железа, которая начинает в срочном порядке вырабатывать гормон инсулин. С точки зрения поджелудочной железы избыток глюкозы (то есть сахара) в крови — это очень опасно. И в этом поджелудочная железа, безусловно, права: переизбыток сахара в крови способен привести к гипергликемической коме и даже летальному исходу. Инсулин поспешно вылавливает глюкозу и пристраивает ее в клетки тела — туда, где она уже не способна нанести вред твоему здоровью. Чем активнее была «инсулиновая» защита, тем быстрее в твоей крови не останется глюкозы. А стало быть, и энергии. И тем скорее и сильнее тебе захочется немедленно что-нибудь съесть. Хотя ты только что пообедал и полученных тобой белков, жиров и углеводов тебе вполне хватит.

Где же произошла ошибка, которая привела к такому странному результату? Она произошла при выборе тобой меню, которое включило слишком много углеводов, обладающих сахароповышающим действием, и спровоцировало слишком мощный инсулиновый выброс.

В чем, собственно, гликс?

Можно, конечно, было бы привести здесь длинную-предлинную таблицу содержания глюкозы в разных видах углеводов. Но такие таблицы, хотя и смотрятся красиво и по-научному в статьях, приносят довольно мало практической пользы. Потому что ты вряд ли станешь носить наш замечательный журнал с собой всегда и всюду, сверяясь с его рекомендациями всякий раз, как соберешься перекусить. Поэтому проще привести здесь несколько основных примет, по которым ты можешь распознать продукты с высоким гликемическим индексом (сокращенно гликсом).

Сладко

Чем слаще продукт на вкус, тем больше в нем глюкозы. Причем это касается не только твердой пищи, но и жидкостей — чая, лимонада, колы. Более того, искусственные сахарозаменители, не содержащие сахара, все равно способны спровоцировать инсулиновый выброс — сладость на языке сама по себе является стартовым сигналом для твоей поджелудочной железы.

Мягко

Чем дольше надо жевать данный овощ, фрукт или хлеб, тем меньше его гликс. В «жестких» продуктах (например, брок-

Фото: Voller Ernst, Devon Jarvis

коли, черном хлебе, сладком перце, капусте, сельдерее, кислых яблоках) глюкозы меньше, чем в нежных и мягких (например, в персиках, авокадо или круассанах).

Хорошо приготовлено

Чем менее натурально выглядит этот продукт, тем выше его гликс. Вареный картофель, например, содержит меньше глюкозы, чем пюре, пюре — меньше, чем жареный, а жареный — меньше, чем чипсы.

Не свежо

В любом консервированном продукте всегда больше глюкозы, чем в его свежем варианте.

Спело

Чем спелее фрукт, тем больше в нем глюкозы, в которую превращается крахмал в процессе созревания.

Хлеба — голодным?

Несколько неплохих способов обмануть чувство голода

► Если есть хочется так, что терпеть больше нет сил, попробуй съесть бутерброд из небольшого кусочка черного хлеба с очень спелым бананом. Клетчатка, содержащаяся в черном хлебе, даст на время занятие твоему любимому желудку, а суперсладкий банан повысит уровень глюкозы в крови. Сразу станет легче.

► Голод — не только физиологическое, но и социальное явление. Вид коллег, отправляющихся на обед в столовую, голос мамы, призывающий тебя покушать «пока не остыло», или скука могут заставить тебя почувствовать себя очень голодным, даже если на физиологическом уровне ты совершенно сыт. Поэтому вместо того чтобы идти и немедленно потреблять то, что тебе не нужно, лучше сходи прогуляйся. Во время движения глюкоза, скопившаяся в клетках мышц твоего тела, найдет себе лучшее применение, чем постепенно превращаться в жировые бугорки по всему телу. Ежедневная тридцатиминутная прогулка — лучший способ оптимизировать процесс сжигания жиров в твоем организме. А время на прогулку у тебя есть — ты же только что собирался потратить его на то, чтобы как следует подкрепиться.

► Если в начале обеда ты старательно выхлебал ложкой тарелку овощного супа, то к концу обеда ты съешь меньше, а насытишься больше, чем если бы ты обедал без супа. (Если, конечно, ты не станешь через силу запихивать в себя десерт.) Дело в том, что, пока ты возился с этим борщом, твой желудок успел дать сигнал мозгу о поступлении в организм пищи. И когда принесут второе, ты накинешься на него с куда меньшим азартом. Учитывая, что овощной суп — еда малокалорийная и содержащая малое количество глюкозы, ты останешься в выигрыше. Который составит примерно минус 200 лишних калорий.

НЕ ЗАБУДЬ

К легкоусваиваемым, а значит, быстро повышающим уровень сахара относятся: сахар, мед, кондитерские изделия, соки, фрукты, сладкие газировки. Медленно усваиваемые углеводы, не резко повышающие уровень глюкозы в крови: хлеб, макароны, картофель, крупа, каша. Не обладают сахароповышающим действием: овощи, мясо, рыба, творог, яйца, сало, масло, сметана.

Не с жиру бесятся

Врачи-диетологи, активно исследующие сейчас возможности по уменьшению «послеобеденного» инсулинового уровня в крови, уже составили ряд новейших диет, основанных на данных этих исследований. Одна из таких диет выглядит довольно нетрадиционно: диетологи предлагают желающим сбросить вес не отказываться от белков и жиров, но постараться исключить из своего рациона на время диеты углеводы. Блюда этой антигликогеновой диеты выглядят довольно странно: вареные яйца с салом, креветки под майонезом, мясо с сыром... Овощи, мучные изделия и свежие фрукты на время диеты исключаются практически абсолютно. В результате сверхнизкий уровень инулина в крови мешает жиру откладываться в клетки и происходит резкая потеря веса.

Учти, что врачи предупреждают: такая диета может иметь неблагоприятные последствия для организма. Особенно для людей, склонных к сердечно-сосудистым заболеваниям. Злоупотреблять ею нельзя ни в коем случае, и вообще желательно практиковать ее под медицинским наблюдением.

PARABODY

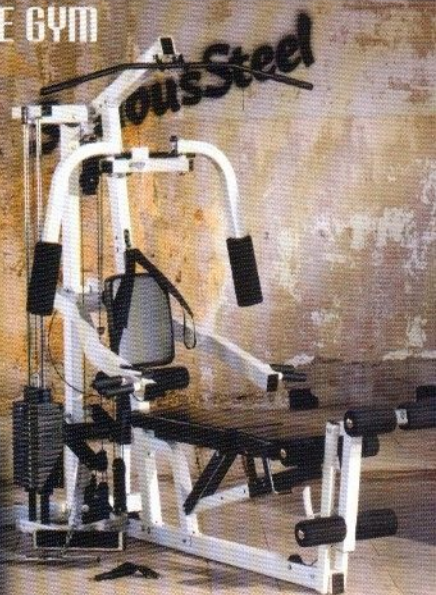
PARABODY — крупнейшая из американских компаний, специализирующаяся на производстве силовых тренажеров для персональных тренировок и использования в тренажерных залах

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

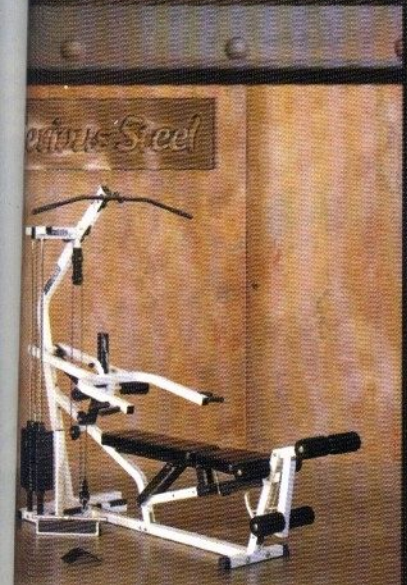
СИЛОВЫЕ СТАНЦИИ

ТРЕНАЖЕРЫ НА ОТДЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ МЫШЦ

400 HOME GYM

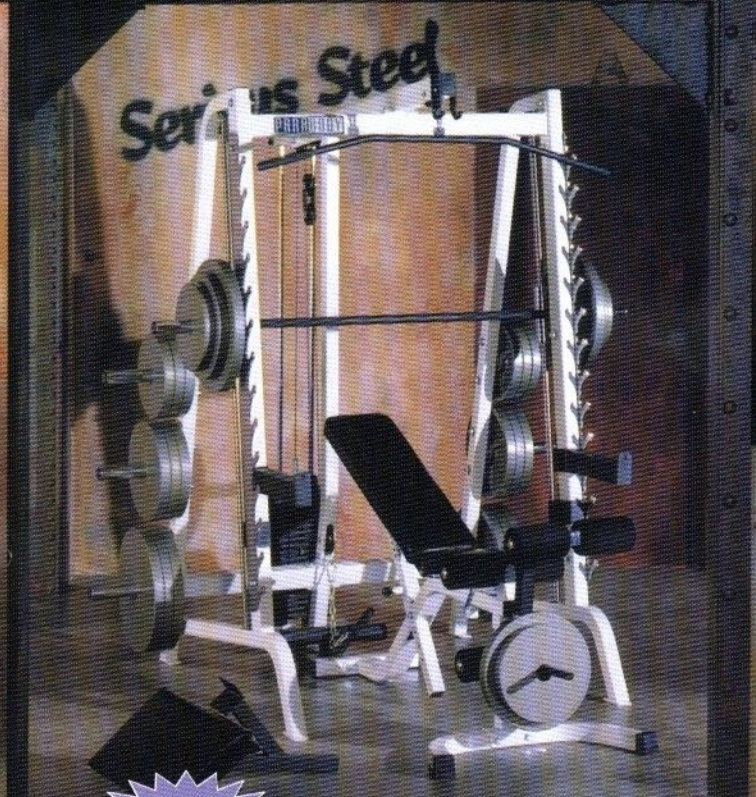


Многофункциональный тренажер с возможностью выполнения жима из положения лежа. Включает скамью с изменяемым наклоном, блок для сгибания/разгибания ног, раму для выполнения жима руками, баттерфляй, гриф для выполнения верхней тяги, гребной гриф, манжеты для выполнения упражнений для ног, пресса и спины.



375 HOME GYM

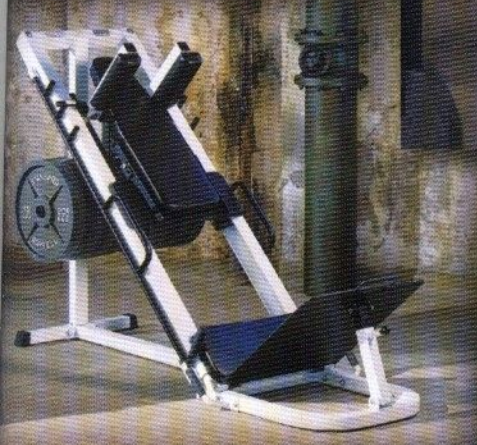
Многофункциональный тренажер с возможностью жима из положения лежа



$2495

SMITH SYSTEM 838101

Тренажер, сочетающий в себе машину Смита и стойку для занятий со свободными весами. Оснащен стойками для жима лежа и из положения приседа с патентованной системой безопасности SmartRack, позволяющей проводить тренировку без партнера.



ЖИМ НОГАМИ/ГАК МАШИНА

Тренажер для мышц ног.
Нагрузка осуществляется дисками, до 400 кг.

813

ПОДНЯТИЕ КОЛЕНЕЙ/ТУРНИК/БРУСЬЯ

Эргономичный дизайн. Возможность выполнения упражнений для мышц пресса, спины, груди и трицепсов рук.

Магазины спортмастер

МОСКВА: М. «Тимирязевская», Дмитровское шоссе, 37
М. «Октябрьская», Ленинский пр-т, 21, КЕТТЛЕР-СПОРТ
М. «Маяковская», ул. Большая Садовая, 1
М. «Рижская», Проспект Мира, 71
М. «Университет», Ленинский пр-т, 81
Оптовая торговля: ул. Бориса Галушкина, 7, 2 эт.
С.-ПЕТЕРБУРГ: Мичуринская, 12, тел./факс: (812) 325-2533
КИЕВ: Заньковецкой, 10/7, тел.: (044) 229-4794
МИНСК: Якуба Коласа, 39, тел.: (017) 211-3333

Интернет: www.sportmaster.ru

Единая справочная служба: (095) 956-2810

Если у тебя есть привычка бриться, то скорее всего после каждого утреннего ритуала ты, улыбаясь, рассматриваешь свои зубы. Если в последнее время ты стараешься этого не делать, то не только ты, но и мы знаем почему. Твои зубы потеряли первозданную белизну и напоминают цветом бивни слона, который курит, пьет крепкий чай, кофе и ест продукты, содержащие разнообразные красители.

Это тебе по зубам

Слоновая кость — вещь дорогая, если она в витрине антикварной лавки. Но за твои зубы, несмотря на их внешнее сходство, много не дадут, даже если ты положишь их на полку, повесишь ценник и напишешь «скидка 50%». Убедившись в неликвидности товара, ты решаешь наконец-то отчистить зубы, освободить их от ненужных веществ, проникших в эмаль и превративших их в желтоватые, темноватые, ну, в общем, не очень симпатичные. Теперь ответы на вопросы:

Какая польза от жвачки, обладающей отбеливающим эффектом?

Наверняка жевательная резинка будет создавать во рту здоровый микроклимат и препятствовать образованию налета, но полагаться на нее в качестве отбеливателя зубной эмали не стоит. Другое дело, если ты отбелил зубы, то поддерживать их чистоту с помощью жвачки с отбеливающим эффектом вполне реально.

Разве недостаточно часто и хорошо чистить зубы?

Мы не сомневаемся, что ты старательно их чистишь как минимум 2 раза в

день и не упускаешь возможности сделать это еще и после обеда. Однако, как хороши бы ни были зубные суперщетки и активны твои действия, ты не в состоянии уничтожить глубоко проникшие пигменты. Это не означает, что надо забыть про зубную щетку — потому что снятие мягкого зубного налета, в котором гнездится кариес, не менее важное дело.

Может, использовать пасту с отбеливающим эффектом?

Действительно, если ты постоянно пользуешься пастами с отбеливающим эффектом, зубы будут чище и белее, но белизны горного снега, о которой ты мечтаешь, не добьешься. Применение силы с использованием жестких щеток приведет лишь к травматизации десен и повреждению эмали. Кстати, основными чистящими компонентами паст являются абразивы и пенообразующие вещества. Дешевые, грубые зубные пасты, напоминающие по вкусу мел, как и некогда популярные зубные порошки, — высокоабразивны и хорошо удаляют налет, но при этом так же хорошо стирают и повреждают эмаль. Лучше такими пастами отполировать бабушкин латунный подсвечник, пусть старушка порадуется.

А если пойти к врачу и попробовать «пескоструйку»?

Профессиональное очищение зубов с помощью «пескоструйки» по-настоящему именуется air flou. Это вовсе не отбеливание, а просто глубокая и тщательная чистка. Предварительно зубные отложения снимают ультразвуком, а затем используют собственно «пескоструйку» — распыляемые с помощью сжатого воздуха кристаллики соды, которые снимают зубной камень. Обычно доктора на этом не останавливаются и заканчивают процедуру полировкой эмали. Зубы после air flou становятся значительно белее, чище и красивее. Такая чистка зубов нужна не только для косметики, но и является хорошей профилактикой кариеса и заболеваний десен, а делать ее нужно 1 раз в полгода. Процедура, в принципе, безболезненная, а длительность чистоты твоих зубов зависит от тебя самого: если ты будешь курить и пить крепкий чай, через месяц они могут вновь стать прежними и, дай Бог, чтобы не хуже, чем раньше.

Теперь ты наверное понял, что всеми перечисленными методами можно убирать наружные зубные отложения и поверхностное пигментное окрашивание, но отбелить зубы в полном смысле этого слова невозможно.

Что могут предложить доктора, чтобы сделать зубы белоснежными?

Отбелить сегодня зубы и получить голливудскую улыбку — проще простого, но здесь есть свои минусы.

Предупреждение Помни о том, что отбеливание — это прежде всего воздействие агрессивных веществ, которые действительно отбеливают, вымывают из зуба органические вещества и истончают эмаль, делая ее хрупкой, пористой и впитывающей любые пигменты.

Чаще всего доктора используют пероксидный гель, содержащий активный окислитель — перекись водорода. Но сначала врач должен осмотреть зубы, залечить дырки и устранить прочие дефекты. Это разумно: белые, но дырявые зубы тебя наверняка не устроят. А еще стоматолог может задать тебе странный вопрос: «Скажите, а в детстве вас не лечили антибиотиком тетрациклином?» Не удивляйся, интерес врача к твоему детству объясняется очень просто: тетрациклин обладает гадким свойством проникать глубоко в структуру зуба и придавать ему стойкое желтоватое окрашивание на всю жизнь, от которого очень трудно избавиться.

А теперь собственно о методах

►Домашнее отбеливание

Самый распространенный способ отбеливания. Доктор подбирает тебе пластичную капу или, сняв слепок с зубов, изготавливает персональную, надеваемую на зубы на манер боксерской и удерживающую на зубах отбеливающее вещество — карбамида пероксид. Капу, внутрь которой закладывается отбеливающий гель, нужно надевать на зубы и носить ежедневно в течение несколько часов после работы или пока ты спишь. Тем временем карбамид проникает в эмаль твоего зуба и отбеливает его.

Предупреждение Воздействуя на эмаль, этот гель может сделать твои зубы очень чувствительными к холодному или горячему, а также вызвать жжение в деснах.

Как правило, эти явления преходящи и исчезают, когда ты прекращаешь ежедневное отбеливание. Через три недели твоего закоса под боксера зубы станут белыми и ты угомонишься, если, конечно, не страдаешь манией чистоты. В этом случае никакое отбеливание тебя не удовлетворит. Такой курс отбеливания обеспечивает тебе белый цвет зубов на срок от года до трех лет, если куришь, то значительно меньше.

Предупреждение Решив, что ты сам себе стоматолог, а заодно пытаясь сэкономить деньги, ты можешь купить наборчик (капа и 2 тюбика) для самостоятельного отбеливания зубов в одном из аптечных киосков, торгующих разными чудодейственными снадобьями. Но доктора заниматься такой самодеятельностью не рекомендуют и вот почему:

►попытка отбелить больные и поврежденные зубы может привести к тому, что ты полезешь на стенку от боли.

Наборы для отбеливания комплектуются капами стандартного размера, и их неплотное прилегание к зубам может привести к утечке геля и сильному раздражению или ожогу десен. ►разрыхленная и протравленная эмаль активно начнет впитывать все, что попадает на зуб, ты ведь не сможешь провести полировку зубов после отбеливания. Кстати, придать некоторую белизну зубам ты можешь подручными

ПРАВИЛА БЕЛОГО ЦВЕТА

- ►не кури, не злоупотребляй сильно красящими продуктами (чай, кофе, ягоды);
- ►чисть зубы регулярно;
- ►полощи рот после еды;
- ►раз в полгода ходи к стоматологу для профессиональной чистки зубов.

ЗУБНАЯ ПАЛИТРА

- **Белесые пятна на зубах** — участки эмали, лишенные кальция. Ты недоедаешь кальция. Добавь в рацион молоко, творог, брынзу и кунжут.
- **Желтые зубы** — приобрели свой цвет благодаря твоим привычкам неумеренно потреблять чай и кофе, а также курить.
- **Желто-коричневые зубы** — признак эндемического флюороза, развивающегося при избытке фтора, поступающего в организм, например с питьевой водой. Старайся пить нормальную воду.
- **Розовые зубы** — в худшем случае у тебя холера. В лучшем — ты просто переел леденцов с розовыми пищевыми красителями
- **Красные зубы** — одно из двух: либо у тебя дизентерия, либо отравление угольной кислотой. Избавиться от такого цвета зубов ты сможешь, вылечив основное заболевание.
- **Коричневые зубы** — симптом токсической желтухи или хронического отравление свинцом. Учитывая, что на свинцовом руднике ты не работал и с печенью полный порядок, скорее всего 15 минут назад тебя угостили шоколадным батончиком.
- **Зеленые зубы** — при хроническом отравлении сулемой и солями меди. Где же ты контачишь с такой гадостью? Если на работе, то пора ее менять.
- **Синеватые зубы** — ты длительно принимаешь препараты железа или в той воде, которую ты пьешь, — избыток железа. По поводу лекарств поговори с врачом и не пей из-под крана.
- **Сине-черные зубы** — могут быть после черники и черноплодной рябины. Ягоды эти полезны, а цвет зубов не навсегда.

средствами. Сделай кашицу из питьевой соды и чисть зубы ею — это абсолютно безвредно.

Отбеливание у врача

Активное отбеливание в кресле стоматолога подразумевает, что врач вначале протравливает твои зубы кислотой, затем обрабатывает их сильным пероксидным гелем и нагревает его с помощью света. При этом из пероксидного геля освобождается кислород, что активизирует процесс отбеливания.

Предупреждение Эта процедура может быть болезненной. Используемый здесь отбеливающий гель содержит от 35 до 50% перекиси водорода, в отличие от геля для домашнего отбеливания, в котором только 10% перекиси водорода.

Гель для активного отбеливания способен привести к ожогам. Именно поэтому врач защищает рот и десны пациента специальными пленками и прокладками. Обычно такое отбеливание рассчитано на три часовых визита в режиме 1 раз неделю.

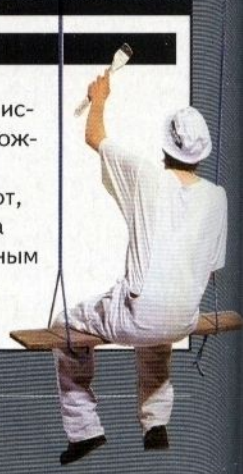
Вместо нагревания пероксидного геля обычным светом доктор может предложить использовать современную лазерную установку, которая дает значительно более высокую температуру и соответственно еще более ускоряет отбеливание. Спроси, сколько это стоит, потому что за это самое качественное отбеливание, проводимое в один сеанс за 3 часа, платить нужно немало.

Предупреждение Отбеливая зубы с помощью пероксидных гелей дома или у врача, ты можешь столкнуться еще с одной проблемой. Когда доктора раньше ставили тебе пломбы, они подбирали их по цвету к эмали твоих зубов. Представь: ты отбелил зубы, они стали белыми, а пломбы? А пломбы остались прежнего цвета и теперь отличаются от цвета зуба. Хорошо, сказал ты, и попросил доктора поменять пломбы, сделав их под цвет своих отбеленных зубов. Через полтора года зубы начали вновь темнеть, а пломбы-то (имеющие как минимум 5-летнюю гарантию) белоснежные! Комментарии излишни.

Конечно, хотелось бы отбеливать зубы более гуманно. Но, к сожалению, это не получается, потому что все методы отбеливания используют пероксидные гели и вредят зубам. Но не все так фатально. Есть некоторые другие способы решения проблемы. Например, если все твои зубы белые и вполне тебя устраивают, а тот, в котором убили нерв, стал темнеть (это вполне естественная реакция депульпированного зуба) и портить твою улыбку, то доктора могут особым образом вернуть этому зубу цвет. Они не будут обрабатывать его снаружи, а осветлят его изнутри с помощью специальных препаратов. 2-3 сеанса — и зуб не отличить от остальных. Есть еще один вариант. Доктора-дантисты могут вернуть цвет твоим потемневшим зубам, наклеив на их лицевую поверхность т.н. терапевтические ламинаты. Проще говоря, на зуб тонким слоем наносят современные светоотвердевающие материалы, которые затем шлифуют. В результате ты остаешься при своих зубах, но покрытых прочным непачкающимся композитом. MH

ПО ЗУБАМ

- Здоровый зуб имеет 3 оттенка: цвет эмали, цвет дентина и цвет шейки зуба. Кажущееся изменение цвета эмали связано с различной толщиной и просвечиванием более темного дентина. Как правило, шейка зуба имеет более желтый оттенок.
- Чрезмерная белизна недвусмысленно указывает на искусственное происхождение зубов.
- Стоматологи считают, что легкая желтизна придает искусственным зубам красоту и естественность.



SEEBERGER

Больше, чем

Товар сертифицирован

Men's Health

ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ

◄ ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ: **ПРЕСС** ►

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ ПО РАЗВИТИЮ МЫШЦ ВСЕГО ТЕЛА

Примечание редактора Великолепные мышцы живота имеет каждый. Нет, это не шутка — они есть даже у тебя. Фокус в том, чтобы убрать с них весь этот жир. Единственный способ добиться этого — похудеть, прибегнув к аэробной гимнастике, и укрепить не только собственно пресс, но и всю среднюю часть корпуса как спереди, так и сзади. С помощью упражнений, представленных в данной части, ты сформируешь надежное мышечное кольцо, которое защитит тебя от серьезных травм спины. Для человека с хорошо «отцентрированной» фигурой нет ничего невозможного ни в спорте, ни в жизни вообще.

ЦЕЛИ

Для начинающего
Приучи мышцы средней части тела к тренировке и нарасти их силу.

Для продвинутого начинающего и среднеподготовленного
Нарасти силу и крепость мышц пресса и нижней части спины.

Для продвинутого
Увеличь массу и силу мышц, благодаря которым пресс становится рельефным.

Мышцы этого месяца:

Главной мышцей средней части тела является прямая мышца живота. Она помогает талии сгибаться. Благодаря наружным и внутренним косым мышцам верхняя часть туловища поворачивается и наклоняется в стороны. Наиболее глубоко расположенная поперечная мышца живота (на рисунке не показана) — поддерживает внутренние органы, а выпрямляющая мышца позвоночника стабилизируют нижнюю часть спины.

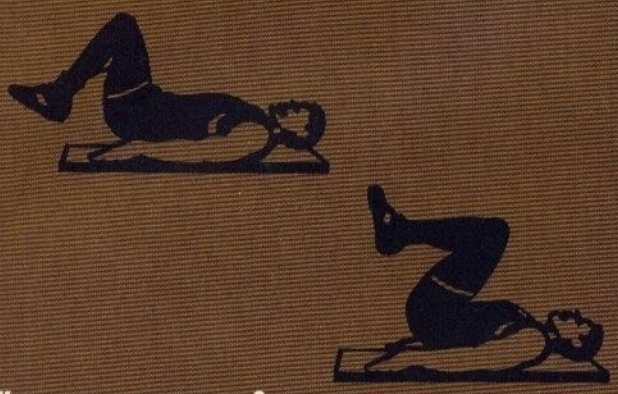
Внутренние косые мышцы (находятся под наружными косыми мышцами)
Прямая мышца живота
Наружные косые мышцы
Выпрямляющие мышцы позвоночника

Иллюстрации: Richard Waldrep, John Hull, Jim Nuttle

ПРОГРАММА ДЛЯ НАЧИНАЮЩЕГО

Периодичность Выполняй упражнения три раза в неделю в конце общей силовой тренировки.
Отдых 1 минута в интервалах между подходами
Прогресс Наращивай число повторов до тех пор, пока не сможешь выполнять два подхода по 20 подъемов ягодиц над полом и два подхода по 10 «Суперменов». Затем перейди к упражнениям следующего уровня.

ПОДЪЕМ ЯГОДИЦ НАД ПОЛОМ



Количество подходов: 2
Количество повторов в одном подходе: 15–20

УПРАЖНЕНИЕ «СУПЕРМЕН»

Количество подходов: 2
Количество повторов в одном подходе: 8–10*
***в верхней точке задержись на пару секунд**

ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО НАЧИНАЮЩЕГО

Периодичность: Выполняй упражнения три раза в неделю в конце общей силовой тренировки.
Нагрузка Выполняй эти упражнения в технике суперсетов — один подход из 15-20 скручиваний плюс один подход из 8-10 растяжек для мышц живота. В интервале между суперсетами отдыхай 30 секунд.
Прогресс Когда скручивания и растяжку для мышц живота ты будешь выполнять без особого напряжения, не увеличивай числа повторов за один подход: по каждому упражнению оно должно составлять не более 20 и 10, соответственно. Лучше выполняй упражнения в более медленном темпе.
Вариативность Через каждые пять-шесть тренировок возвращайся к упражнениям предыдущего уровня: подъему ягодиц и «Супермену». Однако выполняй каждое не за два подхода, как это рекомендовано начинающим, а за три суперсета.
Продолжительность Когда сможешь выполнить три суперсета из 20 медленных скручиваний и 10 медленных растяжек для мышц живота, перейди к упражнениям следующего уровня.

СКРУЧИВАНИЯ

Количество подходов: 2
Количество повторов в одном подходе: 15–20
● **Не поддерживай голову руками**

РАСТЯЖКА МЫШЦ ЖИВОТА

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8–10

Ключевой момент
Чем больше жира в средней части тела, тем хуже для мышц нижней части спины. Им приходится подстраиваться под центр тяжести, который все время смещается вперед. Однако нижняя часть спины может пострадать даже в связи с похудением. Ты видишь выпирающее брюшко и думаешь, что тебе пора заняться упражнениями для мышц живота. Если ты станешь укреплять мышцы только этой группы, нижняя часть спины останется слабой. В результате — риск получить травму, как только выйдешь на игровую площадку или попытаешься увеличить нагрузку в спортзале. Поэтому мы и включили в эту тренировку упражнения, ориентированные на мышцы как живота, так и нижней части спины. Если ты будешь выполнять их в комплексе, то сбалансируешь свои мышцы и создашь травмозащитный пояс вокруг торса.

ПРОГРАММА ДЛЯ СРЕДНЕПОДГОТОВЛЕННОГО

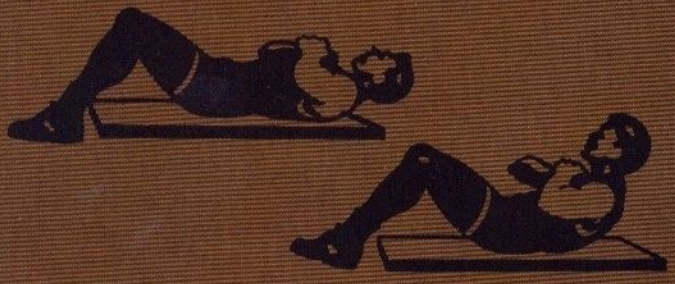
Периодичность Раздели тренировку на две части: упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук и упражнения для мышц спины, ног и живота. Каждую тренировку проводи два раза в неделю.

Нагрузка Выполняй упражнения в технике суперсетов: подход из 10 скручиваний плюс подход из 10 наклонов в каждую сторону плюс подход из 10-14 наклонов вперед в положении сидя или 10 растяжек для спины. (Последние два упражнения лучше чередовать.) Общее число суперсетов — три. В интервалах между суперсетами отдыхай по одной минуте.

Прогресс Когда сможешь выполнять за каждый подход рекомендуемое число повторов, попробуй усложнить их (выполняй медленнее), а при скручивании не только замедли темп, но и продли время задержки в верхней точке движения на 1-2 секунды. Затем увеличь вес штанги для наклонов вперед в положении сидя и вес гантели для боковых наклонов. При желании усложнить скручивания прочти советы внизу страницы.

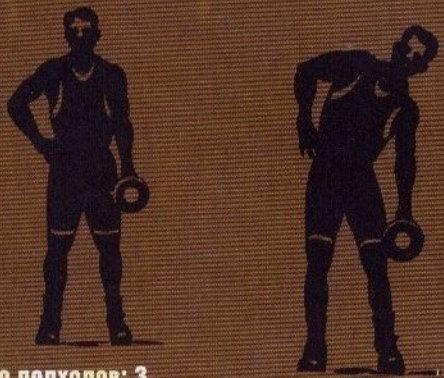
Продолжительность Когда сможешь без особого напряжения выполнять все повторы (даже с увеличенной весовой нагрузкой) и располагать временем, достаточным для включения в тренировку дополнительных упражнений, перейди к программе для продвинутого.

УСЛОЖНЕННОЕ СКРУЧИВАНИЕ



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10

НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ С ГАНТЕЛЬЮ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ (СИДЯ)

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10–15

ИЛИ

РАСТЯЖКА МЫШЦ ЖИВОТА

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10

● **Выполняя растяжку, следи, чтобы спина и ноги образовывали прямую линию.**

Ключевой момент
Предлагаем пять способов усложнения скручиваний с целью увеличения нагрузки на мышцы живота.
1. Кисти рук обхватывают голову.
2. Руки вытянуты за голову.
3. Руки с весом лежат на груди,
4. Руки с весом вытянуты за голову.

ПРОГРАММА ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО

Периодичность В ходе тренировок придерживайся того же раздельного режима, что и на этапе для среднепродвинутого, и проводи каждую из предлагаемых тренировок для мышц живота и нижней части спины по разу в неделю.

Нагрузка Выполняй предлагаемые упражнения в той же последовательности, в какой они приводятся на схеме, например в процессе Тренировки 1 сначала скручивание с одновременным подъемом ног и рук, затем скручивание с поворотом корпуса и наконец становую тягу с прямыми ногами. Отдыхай в интервалах между подходами по 30 секунд. Интенсивность этих упражнений гораздо выше, чем у всех предыдущих, поэтому в конце хорошего подхода ты можешь порядком выдохнуться.

Прогресс Еженедельно увеличивай тренировочный вес для становой тяги с прямыми ногами, скручиваний на блочном тренажере и наклонов вперед со штангой на заплечье в положении стоя. Для других упражнений: когда сможешь выполнять все повторы в каждом подходе, постарайся задерживаться в верхней точке движения на 1-3 секунды.

Продолжительность Попробуй тренироваться по данной программе в течение 6 недель. Затем твоим мышцам живота и нижней части спины может понадобиться отдых. Тогда на неделю откажись от выполнения упражнений, а потом вернись к той части программы, которая тебе больше нравится.

ТРЕНИРОВКА 1

СГИБАНИЕ ТУЛОВИЩА С ОДНОВРЕМЕННЫМ ПОДЪЕМОМ РУК И НОГ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 15–25

СКРУЧИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ КОРПУСА

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10 с каждой стороны

СТАНОВАЯ ТЯГА НА ПРЯМЫХ НОГАХ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 8

ТРЕНИРОВКА 2

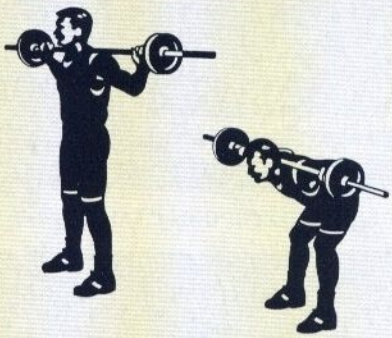
СКРУЧИВАНИЯ НА БЛОЧНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10–15

БОКОВЫЕ СКРУЧИВАНИЯ

Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 10–12 в каждую сторону
Вытяни левую руку вдоль правого бока так, чтобы почувствовать напряжение косых мышц живота. Повтори движение для другой стороны туловища.

НАКЛОНЫ ВПЕРЕД СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ (СТОЯ)



Количество подходов: 3
Количество повторов в одном подходе: 6

Если твои мышцы живота по-прежнему остаются незаметными, предприми следующее:
►Поднимай тренировочный вес медленнее — это поможет нарастить мышечную массу.
►Выполняй аэробные упражнения с большей интенсивностью. Кому доводилось видеть толстого бегуна?

В следующем номере: укрепление мышц ног

Men's Health
PROMOTION

Всегда готов!

Какие подвиги зимой? Разве что нагишом в прорубь. А вот летом пионерский отзыв-пароль звучит отнюдь не так политизировано, как об этом мечтали большевики. Будь готов!

Стоило ли так долго готовиться к пляжному сезону в тренажерном зале, чтобы все испортить биг-маками и хот-догами? Очень кушать хочется? Возьми с собой пару-тройку пакетиков орехов **Seeberger**. Кстати, неплохой повод для нового знакомства. Мол, орешков, девушка, не желаете? И все такое..

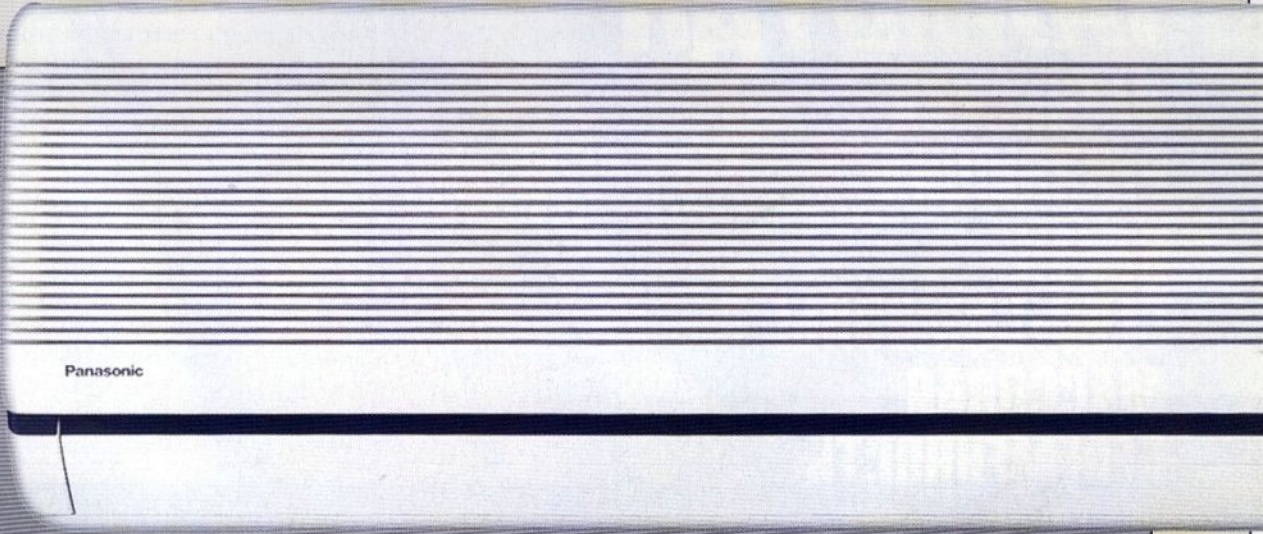
Здесь все ясно. Перхоть и зимой-то раздражает, даже если объяснить, что это просто снежинки такие на голову упали. А уж летом... Словом, профилактика еще никому не вредила.

Большие наушники плохи потому, что ушам жарко и потно. Маленькие — потому что слышно плохо и из ушей выскакивают при резких телодвижениях (бег с препятствиями, секс без препятствий, все — нет проблем). Суперлегкая модель от **Bang & Olufsen** (30 г) — звук, как у больших, и с ушей не спадают. Если не забыл плейер в самолете перед прыжком с парашютом.

Ну ладно. Мобилу и плейер — к поясу. Мани-клип — в большой карман. А соль, спички и презервативы на всякий случай куда? Все предусмотрено, надежно застегнуто. Шорты **Columbia**

Еду я по выбоине. Из выбоины не выеду я. Повтори 5 раз в очень быстром темпе. И радуйся, что надел исключительно правильные штаны для того, чтобы пробраться через эти колючие заросли. Брюки **Hanes**

Вечер. Смокинг. Бабочка. «Нажми на кнопку — получишь результат, дорогая». На самом деле это не кнопки, а запонки от **Cartier.** Приятно, что в случае чего можно сослаться, что ты не MAC какой-нибудь, а продвинутый PC.



Пустыня Сахара, офис-аквариум на 115-м этаже окнами на юг, спальня, прогретая до 35 градусов в тени. Какая-такая хорошая зима? Выбрось эти глупости из головы! Кондиционер от **Panasonic**

БЮЛЛЕТЕНЬ

Несовместимое Исследования показали, что алкоголь категорически противопоказан при приеме препаратов, содержащих парацетамол. Эти средства от температуры и боли хорошо известны и почти любимы: панадол, тайленол, эффералган, колдрекс, солпадеин, саридон, терафлю, цитрамон и др. Ученые Университета шт. Флорида обнаружили, что комбинация алкоголь-парацетамол подвергает печень большей опасности, чем просто алкоголь. Одновременное частое употребление алкоголя и таблеток приводит к резкому увеличению активности ферментов, расщепляющих парацетамол. При этом образуется большое количество ядовитых продуктов. Со временем система детоксикации печени нарушается, что может приводить к тяжелому гепатиту. Наибольший риск повреждения печени — в течение 24 часов после выпивки.

Анализ без боли Ученые медицинского колледжа при Penn State University обнаружили, что низкочастотный ультразвук способен сделать кожу проницаемой для молекул глюкозы. Это позволит измерять уровень сахара в крови, не нарушая целостности кожного покрова — без уколов и боли. Результаты 2-минутного безболезненного воздействия ультразвука на кожу предплечья у испытуемых, страдающих диабетом, полностью совпали с данными традиционного метода (с проколом пальца). Ультразвуковое устройство размером с пачку сигарет для проведения анализов дома должно появиться через 2 года. В дальнейшем предполагается уменьшить его габариты до размеров наручных часов. Новое устройство предназначено для постоянного контроля уровня глюкозы и введения по мере необходимости в организм сахароснижающего препарата.

Ремонт седого гена Если ты считаешь, что седина — самая главная проблема в твоей жизни, можешь вздохнуть свободнее. Исследователи Jefferson Medical College возвращали цвет волос альбиносам (пока это только мыши), используя синтезированную нуклеиновую кислоту. Наносимая сверху и вводимая кислота восстановила мутировавшие гены, которые были причиной появления волос, лишенных цвета. Ученые считают, что этот же метод «ремонта гена» может быть использован для восстановления первоначального цвета поседевших волос. Кроме того, с помощью генноинженерных технологий открываются возможности лечения серьезных кожных заболеваний, болезней печени и других, в основе которых лежат мутации генов.

Вывели на чистую воду Андростендион — анаболический стероид, применяемый некоторыми «неспортивными» спортсменами и до сих пор не включенный Медицинской комиссией МОК в список категорически запрещенных, способен увеличивать уровень тестостерона у мужчин. Исследователи Massachusetts General Hospital давали 29 испытуемым андростендион в виде препарата, контрольная группа получала плацебо. Через неделю уровень тестостерона у получавших 300 мг анаболического стероида повысился на 34%. «Это первая демонстрация того, как андростендион повышает уровень тестостерона», — говорят авторы исследования. Высокий уровень тестостерона они связывают со снижением hdl — хорошего холестерина, что в свою очередь может приводить к развитию атеросклероза. Не исключено, что скоро список запрещенных анаболиков пополнится еще одним мощным допингом.

Связь головы и сердца Лысина не просто пустое место. По мнению ученых, она может быть признаком предрасположенности к заболеваниям сердца. В результате длительного и массового наблюдения за 19 тыс. мужчин в течение 11 лет, проведенного Гарвардской медицинской школой, было выявлено, что мужчины с лысеющим лбом имеют на 9%, а обладатели лысой макушки на 27-36% больший риск развития коронарных заболеваний сердца по сравнению с теми, у кого лысины нет. Однако ученые пока не в состоянии однозначно объяснить этот феномен. Есть несколько версий, наиболее реальные из которых — гормональные влияния и генетические поломки, приводящие и к образованию лысины, и к возникновению сердечных заболеваний. Вывод: если ты уже обзавелся лысиной, будь внимателен к своему сердцу и своевременно обследуйся, чтобы избежать возможных проблем.

ФАКТ: Количество методов борьбы с храпом, запатентованных во всем мире, — более 300.

БЮЛЛЕТЕНЬ

Секс-секрет Кетцалькоатля Ботаники не перестают преподносить сюрпризы. На этот раз сообщается о мака, экстракте перуанского растения. Ученые PureWorld Botanicals кормили им самцов мышей, в результате чего получили неутомимых грызунов. Мыши, не получавшие волшебного экстракта, провели 13 сексуальных актов в течение 3 часов, те же особи, которые были предварительно «заряжены» экстрактом мака, повышающим потенцию, сделали это 67 раз. Об этом растении давно говорили как о сексуальном стимуляторе, однако его действие впервые было подтверждено официальной медициной. Результаты опытов опубликованы в медицинском журнале Urology. Кстати, ученые планируют вскоре начать исследования на людях. От добровольцев принимаются заявки.

Хирург со степлером Английские исследователи Leicester Royal Infirmary сделали настоящее открытие. Они разработали новую менее болезненную технику операции по удалению геморроидальных узлов. Во время процедуры геморроидэктомии, названной stapled, врач удаляет анальную ткань более поверхностно, чем при классическом варианте операции, и не повреждает оболочки кишки, чувствительные к боли. При этом хирург закрывает разрезы с помощью маленьких скрепок. Авторы разработки обнаружили, что у тех, кто был оперирован по новому методу, реабилитационный период проходит легче, они вдвое быстрее возвращаются к активной жизни. Зачем мы написали про какие-то кошмарные операции? Ответ: на каждую тысячу мужчин приходится около 140 случаев геморроя.

Питайся черной... корочкой Согласно исследованию, проведенному University of Kuopio в Финляндии, в списке деликатесов есть только один, который может реально снизить уровень липидов крови. Это ржаной хлеб. Исследователи анализировали кровь 18 мужчин, которые употребляли в пищу ржаной и пшеничный хлеб. У тех, кто ел больше ржаного хлеба, отмечено снижение уровня общего холестерина на 14% и «плохого» на 12%. Ученые считают, что положительным моментом является высокое содержание в нем клетчатки. Кстати, черный ржаной хлеб за границей распространен мало и ходит в деликатесах, у нас, слава Богу, этого пока нет и можно выбрать тот, что по вкусу.

Опасные травмы Настораживающий вывод сделали специалисты медицинского центра в Лос-Анджелесе. Оказалось, что травма яичек у подростков, возникающая во время занятий спортом, может напомнить о себе спустя многие годы, став причиной гормональных изменений и даже бесплодия. Обследовав 179 мужчин с бесплодием, они выяснили, что в 17% случаев бесплодия повинна ранее перенесенная травма яичек. Механизм ее негативного влияния на репродуктивную систему таков: после травмы отмечается снижение продукции тестостерона и его активное превращение в эстрадиол (женский половой гормон), что служит одной из причин нарушения выработки спермы.

Глаз терминатора В США проведены первые испытания искусственного глаза. Это электронный протез в виде очков. В качестве воспринимающих элементов применяются микротелекамера и ультразвуковой локатор. Кроме этого, «глаз» снабжен компактным компьютером, перерабатывающим получаемую информацию и направляющим ее в головной мозг. Однако следует отметить, что компьютер весит около 4 кг и должен быть всегда с пациентом, а сигналы от него идут через множество вживленных в головной мозг платиновых электродов. Владелец электронного глаза, увы, пока не может похвастать отменным зрением: «глаз» различает лишь контуры предметов и может прочитать только крупный шрифт с небольшого расстояния. Однако человек способен без посторонней помощи ходить по квартире и улицам города, а это уже не мало.

Гранаты к бою! Целебные свойства граната известны давно. Он полезен при выздоровлении после инфекций, кашле, малокровии. Ученые из Хайфы добавили к этому списку еще одно свойство: гранат можно использовать для профилактики сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Дело в том, что в мякоти и косточках граната содержится большое количество биофлавоноидов — активных антиоксидантов, защищающих клетки от повреждения. Но оздоравливающие и лечебные свойства граната проявляются лишь при длительном и регулярном его употреблении.

ФАКТ: 60% россиян имеют лишний вес, причем 30% из них страдают выраженным ожирением.

МУЖСКАЯ консультация

ДЕЛЬФИН И РУСАЛКА

Хочу с подружкой попробовать заняться сексом в море. Скажите, для здоровья это не опасно?

Морская вода благодаря высокой концентрации солей и микроэлементов обладает антибактериальными свойствами. Если море чистое и в нем не плавают любопытные акулы, это безопасно, во всяком случае гораздо безопаснее, чем секс в бассейне. Однако стоит заранее знать о некоторых негативных моментах. В связи с тем, что вода смывает естественную смазку половых путей женщины, после длительного полового акта в соленой воде может возникнуть раздражение кожи и слизистых оболочек половых органов. И еще. Занимайтесь сексом на глубине, только если хорошо плаваете — в момент оргазма возникает торможение в центральной нервной системе и расслабление мышц. Главное, не забыть вовремя набрать в легкие воздуха.

ANTITATTOO

Я решил избавиться от своих убогих армейских татуировок. Как это можно сделать?

Существует несколько методов сведения татуировки.

► **Химический** — самый простой, но при этом болезненный, сопровождающийся воспалением и оставляющий рубец. В нем используют агрессивные химические жидкости. Эффективность метода низкая, а недостатков масса, поэтому косметологи его практически не применяют.

► **Криохирургический** — заключается в воздействии на кожу низких температур с помощью сухого льда или жидкого азота. Осложнений и грубых рубцов при криохирургии практически не бывает. Минус — саму процедуру приходится проводить в несколько этапов.

► **Хирургический** — иссечение участка кожи с татуировкой и закрытие дефекта с помощью трансплантанта. Используют при татуировках небольшой площади.

► **Дермабразия** — механическое удаление (по сути стачивание) слоев кожи с помощью специальных высокооборотных фрез и шлифовальных дисков. Если пигмент татуировки залегает глубоко, образуются рубцы (на конечностях — плоские, на груди и плечах — грубые, разрастающиеся, келоидные.

► **Лазерная шлифовка** — подразумевает удаление слоев кожи на заданную глубину с помощью лазера после предварительного компьютерного сканирования кожи. Практически не вызывает образования рубцов. Именно поэтому широко распространена для удаления морщин на лице.

Уничтожением и сведением татуировок занимаются специалисты по корректив ной косметологии, которые в зависимости от размера, локализации и типа татуировки подбирают наиболее эффективный метод.

Важно помнить: чем примитивнее и грубее татуировка, тем сложнее от нее избавится.

НЕ СПИ — СВАРИШЬСЯ!

Что такое тепловой удар? Что делать, если он произойдет?

Чаще всего тепловой удар развивается на фоне жары и высокой влажности, при физических нагрузках на солнце и у любителей поспать на пляже после изрядной порции алкоголя.

При температуре окружающего воздуха 34,4°С человеческий организм охлаждается только за счет выделения и испарения пота, а при температуре выше 37°С, потей-не потей, начинает перегреваться.

Симптомы перегревания:

- покраснение кожи;
- сердцебиение;
- одышка;
- снижение артериального давления, сопровождающееся головокружением;
- головная боль;
- тошнота;
- шум в ушах.

Если ты почувствовал нечто подобное, немедленно уходи (отползай) в тень, в помещение, лучше под вентилятор и начинай пить прохладную воду. Протирай кожу влажным полотенцем, а на лоб положи пузырь со льдом. Если поднимется температура, а в тяжелых случаях она может повыситься до 40°С, завернись во влажную простыню, прими любое жаропонижающие средство и вызывай врача.

Помни: перегревание организма можно предотвратить с помощью частых охлаждений тела. Поэтому чаще купайся и не вздумай спать на солнце.

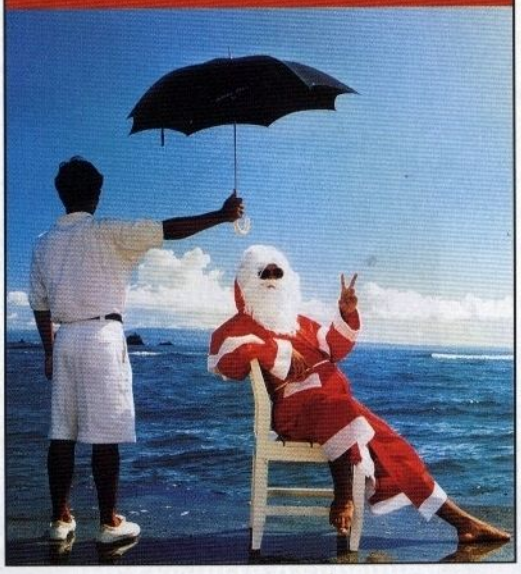


Фото: Voller Ernst

МИКРОБЫ НА ОБЕД

Я беру с собой на работу бутерброды или салат в пластиковом контейнере и держу его на столе. Но мне кто-то сказал, что так можно запросто отравиться. Правда ли это?

Да, это правда. Отравление будет не смертельным, но недомогание, тошнота и проблемы с кишечником вполне реальны. Бактерии начинают активизироваться уже при +1°С. Если же твой салат стоит при комнатной температуре в закрытой коробке, к полудню он превращается в чашку Петри — такую плоскую стеклянную баночку, в которой ученые выращивают микробов. При этом продукты могут выглядеть и пахнуть вполне аппетитно, но могут содержать большое количество небезвредных бактерий. Если на работе есть холодильник, не ленись и с утра оставляй свой завтрак в нем. Если холодильника нет, попробуй перед работой заворачивать завтрак в фольгу и дома класть в морозиль-

ник на 1 час. Еще вариант: попробуй класть в коробку с бутербродами замороженную упаковку фруктового сока. Во-первых, сок — это полезно, а во-вторых, пока он будет холодным, бутерброды не испортятся. А теперь внимательно посмотри табличку «Срок хранения еды при комнатной температуре»:

- Сандвич с рыбным салатом — 1 час
- Мясо, колбаса, мясные рулеты — 2 часа
- Картофельный салат, пюре, запеканка — 2 часа
- Суп — 3 часа
- Йогурт — 4 часа
- Твердый сыр — 5 часов
- Салат, заправленный маслом — 6 часов
- Ломтики фруктов — 7 часов
- Бутерброды с джемом, вареньем — 8 часов
- Хлеб, сырые овощи, печенье, сухофрукты — целый день.

ГУБА — ДУРА

Иногда зимой во время простуды у меня на губах бывает герпес. Но сейчас лето, я себя хорошо чувствую, а герпес все равно появляется, особенно после того как позагораю. С чем это связано?

Вирус герпеса не покидает организм, а дремлет, ожидая благоприятных для себя условий. Одним из таких условий является инсоляция — воздействие ультрафиолета, активизирующего вирус. Поэтому рецидивы герпеса у тебя связаны с облучением и загаром.

Чтобы избавить себя от проблем на время солнечного сезона, наноси на губы крем с УФ-фильтрами высокой степени защиты, перед тем как загорать.

Если же ты почувствовал, что герпес вот-вот появится, немедленно воспользуйся каким-нибудь противогерпетическим кремом (зовиракс или вектавир) и усмири «лихорадку». При отсутствии под рукой такого крема нанеси на высыпания салицилово-цинковую пасту, которая подсушит пузырьки и ускорит их заживление.

БЕЗ ПРИКРЫТИЯ

Один мой знакомый загорает на нудистском пляже. Какие места тела ему надо защищать кремом от солнца?

Ага, знакомый, как же... Ладно, не стесняйся — все мы тут свои люди. Наиболее чувствительны к воздействию солнечных лучей — нос, края ушных раковин, губы, плечи и голени. И, разумеется, кожа пениса и мошонки. Она тонкая и очень чувствительная к солнцу, быстро обгорает и начинает шелушиться. Поэтому делай выводы сам. Кстати, в плавках все-таки есть сермяжная правда — они защищают гениталии от перегревания и неполезного для мужской репродуктивной системы ультрафиолета.

ПОДНИМИТЕ МНЕ ВЕКИ

Скажите, куда девается ресница, попавшая в глаз, если ее не успеть выцепить и она уходит за пределы досягаемости под верхнее веко?

Как правило выпавшая и угодившая под веко ресница может на некоторое время застрять там, пока глаз не избавится от нее с помощью интенсивного моргания и слез. Если ресница засела накрепко и продолжает мешать, попробуй промыть глаз под струей воды или выверни веко и убери ее влажной мягкой тканью или бумажной салфеткой. Еще лучше, если ты попросишь тебе помочь человека с чистыми руками.

Однако возможен и другой вариант, более драматичный, когда ресница, но чаще острая соринка (волоски растений, злаков, трав, частички металла) внедряется под конъюнктиву — глубоко под веко, так сказать, за пределы досягаемости. В этом случае не пытайся достать ее сам, а немедленно иди к врачу. И, пожалуйста, пока идешь к доктору, не три глаз.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

«Мир новых русских» ул. Арбат, 36; г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Pal Zileri бутик Cezars classic, гостиница «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2; торговый центр «Наутилус», ул. Никольская, 25
Donna Karan Кутузовский пр-т, 23
Nike ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Sporasub, Spiro Aqualung, Tusa, Coltry Sub, Slazenger Practice, Puma, Mares, New Balance, Speedo, Arena, Lotto спортивный магазин Cezars, Ленинградский пр., 37/6А
Gianfranco Ferre магазин Cezars, гостиница «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2; гостиница Aurora Marriott Royal, ул. Петровка, 11/20
Reebok торговый комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Valigeria Roncato ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Columbia, Airwalk Theory, O'Neil магазин «Спортмастер», Ленинский пр-т, 21
Nikon магазин «Юпитер», ул. Новый Арбат, 19
Silvano Mazza магазин Cezars, гостиница «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Lancaster салоны L'Etoile, ул. Большая Дорогомиловская, 5; Global USA, Ленинградский пр-т 78; ТРК «Магнит», ул. Удальцова, 62; «Седьмой континент», ул. Миклухо-Маклая, 18А
Byblos, web магазин «Марочная Оптика», ул. Покровка, 17/1
Dolce & Gabbana торговый дом «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Umberto Bilancioni, Missoni, cK Calvin Klein, Cesare Paciotti, Moreschi магазин Cezars, гостиница «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
Ermenegildo Zegna торговый дом «Москва», Кутузовский пр-т, 31
Samsonite ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Cerruti Столешников пер., 16/11
Benetton торговый комплекс «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Chevignon «База-14», Столешников пер., 14; галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2
Oral-B сеть магазинов «Техносила», «М-Видео», «Мир», «Партия»
Fendi, Issey Miyake, Antonio Banderas, Jean Paul Gaultier ТЦ «Арбат Престиж», ул. Наташи Ковшовой, 8/1
Sisley «Орбор», Ореховый б-р, 15; Марьинский Пассаж, ул. Люблинская, 110
Burberrys «Французские Галереи», Ветошный пер., 9; ГУМ-Прага, Россошанский пр-д, 5
Sony сеть магазинов «Техносила», «Диал электроникс», «Электрический мир», «М-Видео», «Мир», «Партия», «Эльдорадо»
Hanes, Champion ЦУМ, ул. Петровка, 2, 4-й этаж; ГУМ, Красная пл., 3, 3-я линия

события

Для души и души

В мае в полку магазинов «Для души и души» прибыло — открылось еще два новых. Ассортимент — высококачественные натуральные (девиз магазинов — «Назад к природе!») продукты по уходу за волосами, кожей лица и тела. Натуральные масла, крем-пены, соли для ванны с растительными экстрактами, лосьоны, массажные масла, деревянные массажеры, губки для тела, аксессуары для сауны и ванной комнаты. Приятно, стильно, полезно. Неплохой комплект получается…

Адреса магазинов:
ТЦ «Таганка» ул. Таганская, 2;
ул. Профсоюзная, 19
(ст. м. Профсоюзная).

Все лунки Нахабино

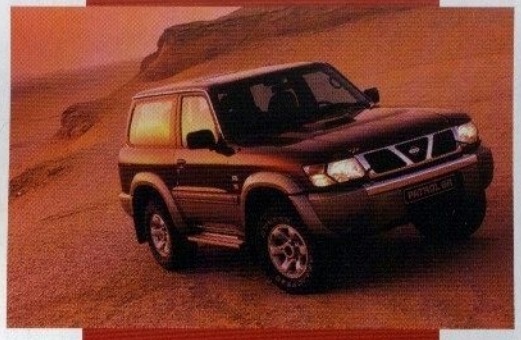
Ты еще не стал фанатом гольфа? Сочувствуем. А заодно советуем: сделай первый шаг, хотя бы в роли болельщика. Один раз увидишь, как шарик закатывается в лунку, — и самому захочется. А потому не пропусти второй благотворительный гольф-турнир «Зеленый Кубок», который состоится 7 июля в Moscow Country Club в Нахабино. Он пройдет по формату 4 balls sramble на 18 лунках изумрудного поля клуба. Как и в прошлом году, организатором турнира стал Фонд национальных парков, а генеральным спонсором — банк ING Barings. Благопожертвования участников турнира помогут исчезающему уникальному российскому виду животного — выхухоли. Журналы Men's Health и Marie Clarie, а также газеты Moscow Times и «Ведомости» осуществляют информационную поддержку.

Сотовый мед

Приятно, что сотовый телефон упорно превращается из роскоши в обычное средство общения. Следствие конкуренции на рынке мобильной связи — возможность выбора и общедоступные цены. Не веришь? Ознакомься с тремя новыми тарифными планами «БИ ПЛЮС ДРАЙВ», «БИ ПЛЮС ПРОФИ» (в стандарте GSM) и «БИ ПЛЮС СТАНДАРТ» (DAMPS) от АО «ВымпелКом». Дополнительные комментарии не требуются! В смысле финансов. А в смысле возможностей... Значительно расширена сеть «БИ ЛАЙН GSM» в Подмосковье. Количество базовых станций стандарта GSM-900/1800 в мае достигло 600. Число городов России, где клиенты «БИ ЛАЙН GSM» могут пользоваться московским номером, превысило 200, а число стран, с которыми подписаны соглашения о международном роуминге, — до 90. Неплохо звучит, не правда ли?

Корабль пустыни

Чтобы как следует испытать джип, его необходимо вывезти на очень качественное бездорожье. Для Patrol GR Западная пустыня в Египте (финишный отрезок легендарного ралли Дакар-Каир), возможно, самая труднопроходимая территория в мире, — в самый раз. Модернизированный внедорожник Nissan Patrol GR был представлен недавно на Женевском мотор-шоу (через два года после запуска нового поколения Patrol в 1998 году). С тех пор «Ниссан» ежегодно устанавливал рекорды продаж внедорожников в Европе. В прошлом году там было продано 53430 машин. Что нового предлагают японцы в нынешней модификации? Начнем с главного — с мотора. 3-литровая дизельная «четверка» с турбонаддувом и промежуточным охладителем стала на 20% мощнее развивает больший (на 40%) крутящий момент, чем прежний 2,8-литровый дизель. Момент, развиваемый



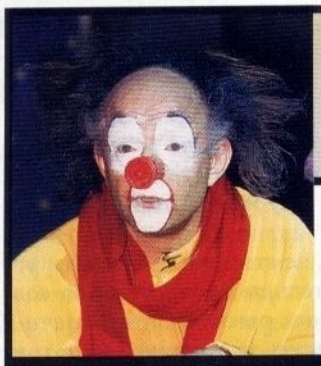
новым двигателем уже при 1000 оборотов, превышает все, на что способен его предшественник, лишенный преимуществ непосредственного впрыска. Разгон до сотни займет теперь на три секунды меньше, так что на работу на новом Patrol можно выезжать чуточку попозже.

Снимай легко

Чем утомительна видеокамера? Тем, что таскать ее повсюду с собой тяжко. Это и было учтено компанией Panasonic, выпустившей самую легкую (400 г) и компактную в мире видеокамеру с жидкокристаллическим откидным экраном NV-EX3EN. Помимо принадлежности к самому качественному видеоформату mini-DV, эта камера обладает мощным (до 100 крат) и быстрым зум-объективом, массой спецэффектов и монтажными возможностями. Можно загнать отснятый материал в компьютер и поупражняться в монтаже. Глядишь — и Оскара получишь когда-нибудь.

Секретная миссия

Они «чеканят» мяч по нескольку сотен раз. Они точно бьют по воротам голкипера сборной России. Они мечтают стать «футбольными агентами». И их мечты постепенно осуществляются. «Они» — это 3 московских школьника, которые вышли победителями (из 10000 претендентов) в результате многоступенчатого отбора в рамках беспрецедентной акции, которую фирма NIKE провела накануне чемпионата Европы по футболу. Теперь они отправятся в Голландию для выполнения секретной миссии в одном из крупнейших спортивных тематических парков континента NIKE-PARK. Почему секретной? Потому что ясно, что надо будет отбить у сил Зла новый официальный мяч Лиги чемпионов «Гео Мерлин» (он разработан фирмой NIKE по революционной технологии), но пока неясно как. Впрочем, всему свое время. Поживем — увидим.



Умение мгновенно развеселить общество одним своим видом — это, конечно, талант. Причем от этого таланта неплохо бы уметь иногда избавляться — порой он бывает просто чудо как некстати.

О том, как не выглядеть по-дурацки, рассказывает...

Вячеслав Полунин — режиссер студии «Лицедеи»

1. Смени прическу

Если у тебя густая шевелюра, ты можешь носить буквально какую угодно прическу, не рискуя выглядеть смешно. Проблемы появляются одновременно с залысинами — на лбу и на макушке. Чем больше усилий ты тратишь на то, чтобы замаскировать нехватку своего волосяного покрова, тем больше веселых улыбок ты рискуешь видеть на лицах окружающих тебя доброжелателей. Поэтому лучше сразу решить вопрос кардинально. При помощи бритвы.

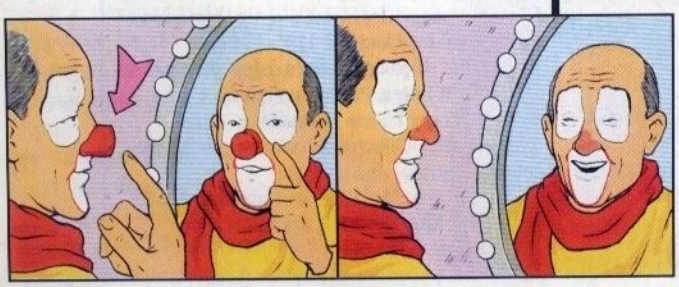
Если у тебя продолговатое лицо, то самая подходящая для тебя прическа — совершено гладкий верх, окаймленный скромными меховыми бортиками. Будешь смотреться по-президентски.

Мужчинам с круглыми лицами рекомендую прическу военного типа — коротко на висках, ежик сверху.

Если лицо квадратное, то можешь поступать, как Джордж Клуни — оставить себе короткую челку, смазать ее бриолином и начесать на лоб. Но челка действительно должна быть короткой — 1,5-2 см, чтобы не получилось выступающего козырька.

2. Заведи себе приличный нос

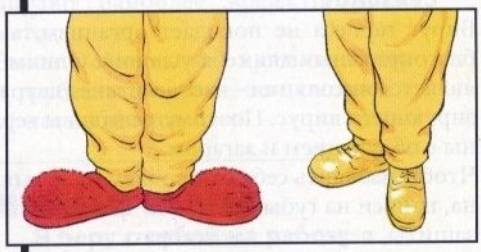
Я терпеть не могу, когда маленькие дети хватают меня за мой большой красный нос и весело кричат «бип-бип». Но деваться некуда — работа у меня такая. Мне за это деньги платят. А тебе нет. И если милые крошки машинально тянут лапки по направлению к твоему нюхательному устройству, то, пожалуй, стоит изменить его цвет и форму. Ты же не хочешь за бесплатно развлекать общественность? Ринофиму — хроническое воспаление кожных покровов носа — могут вызывать разные факторы. Например, нарушение обмена веществ. Или переизбыток солнечных лучей. Или живой интерес к тому, что водится на дне водочных рюмок. Или у тебя есть привычка совать этот нос туда, куда тебя не просят. В отдельных случаях красноту носа можно уменьшить при помощи специальных кремов, сужающих подкожные кровеносные сосуды (посоветуйся со своим врачом предварительно).



3. Обувай себя правильно

Обувь делает джентльмена. Хорошо одетый человек может выглядеть смешно, хорошо обутый — никогда. Подбирай себе правильную обувь.

Избегай больших пряжек, толстых платформ, высоких каблуков, ботинок со слишком круглыми, слишком квадратными или слишком узкими носами (все что слишком, то и не хорошо). Если у тебя большая нога, то ты можешь скрыть ее гигантские размеры, нося обувь, совпадающие па цвету с брюками.



И учти, что тесные ботинки заставят тебя забавно семенить, а слишком большие уморительно шаркать.

4. Будь как все

Не выделяйся костюмом из своего окружения. Твой выбор одежды напрямую должен зависеть от того, что обычно носят те, с кем ты собираешься сегодня общаться. И если ты идешь в компанию клоунов, ничего не поделаешь: придется наряжаться, как клоуну.

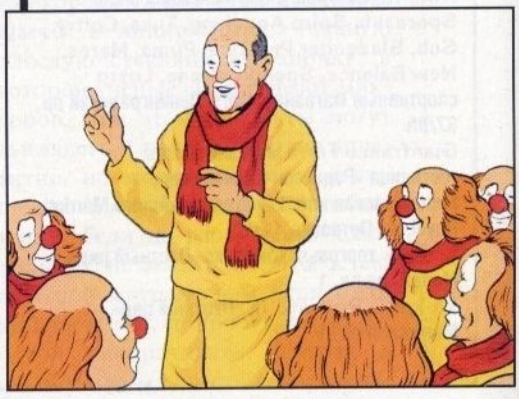


Иллюстрация: Влад Лесников; фото: ФОТОбанк

Кутузовский проспект, 31. Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 249-9312
Манежная площадь, 1. Торговый центр «Охотный ряд». Бутик «Ermenegildo Zegna». Тел.: 737-8352.

www.zegnaermenegildo.com